—:आप्तवाक्यानि:—

" आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥"

" अभ्यासेन स्थिरं चित्त मभ्यासेनानिलच्युतिः ।
अभ्यासेन परानंदो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥"

" अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।
पुनःपुनरनिर्वेदात् सिद्ध्येद्योगो न चान्यथा ॥"

" नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसंवेद्य हि तद्भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परंब्रह्म सनातनम् ॥ "



अनुष्टुप्

સંસાર સિંધુ રૂપે છે, માનવો મીનરૂપ છે,
જંજાળ જાળરૂપે છે, ધીવર કાળ રૂપ છે. ૧
બ્રહ્મનિષ્ઠ મહાજ્ઞાની, યોગી શ્રોત્રિય શ્રીગુરૂ,
નાકારૂપે રહ્યા છે ત્યાં, હીરો હું વંદના કરૂં. ૨
મનુષ્યોનાં ભલા માટે, શ્રીહઠયોગ પ્રદીપિકા.
વિસ્તારીને લખી છે મેં, છતાં દોષો હશે ઘણા. ૩
પૂર્વાચાર્યો તણી લીધી. સાંયતા મેં પદેપદે,
નાથશમા તણા નાના, યોગગ્રંથો ધરી હૃદે. ૪
કાગળની કરી હોડી, સિંધુપારે જવા મતિ,
હીરો હું દાસ સુજ્ઞોનો, પામું તેના પદે ગતિ. ૫


પ્રિય વાંચનાર ! આ ગ્રંથની પીઠિકા લખવાનો સદ્વિચાર સ્ફુરતાં શાન્ત હૃદયના સહજાનંદ પ્રવાહમાંથી એવીજ ઉર્મિ ઉપસ્થિત થાય છે કેઃ—

યોગવિદ્યાતણી વાતો ક્રિયામાં સદ્ય મૂકતાં;
નથી થાતી જરા વેળા, ભવની ગાંઠ છૂટતાં. ૧
તાત્પર્ય ક્રિયામાં આ, યોગ મૂકી તરી જવું;
પીઠિકા એજ છે હીરો, બ્રહ્મરૂપે સદા થવું. ૨

યદ્યપિ શિષ્ટ સંપ્રદાયને અનુસરી આ સ્થળમાં એક લઘુ લેખ લખવામાં આવે છે તે પ્રતિ વાંચનાર ધ્યાન આપશે તો ભલા કાંઈક સહજ લાભ થવાનો હશે તે થઈ જશે.

યોગશાસ્ત્રનો શું ઉદ્દેશ છે તેનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનાં અંગો ને ઉપાંગો ક્યાં ક્યાં છે, ભિન્ન ભિન્ન દર્શનોનો યોગશાસ્ત્ર સાથે ક્યાં ભેદ છે અને ક્યાં અભેદ છે અને આ યોગનો અધિકારી કોણ છે ઇત્યાદિ પ્રસંગ આ ગ્રંથમાં બહુવાર દર્શાવેલો છે જેથી આ સ્થળમાં તેનો ઉલ્લેખ પુનરૂક્તિ માત્ર છે તોપણ આ સંસારની તેમજ તેમાં રહેલા પદાર્થોની અસારતાનું કાંઈક વિવેચન કરવું, યોગ્ય ધારી **મહાશય નથુરામશર્માના** શબ્દોમાં લખીએ છીએ કે—

સંસારના વિષયોમાં રાગ રાખનાર પુરુષને યોગમાં અધિકાર નથી, પણ તેમાં ઉદાસીનતા રાખનારને યોગમાં અધિકાર છે, માટે સંસારમાં ઉદાસીનતાની સિદ્ધિમાટે સંસારનું સાગરરૂપથી તથા અરણ્યરૂપથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. અહિં સંસાર શબ્દથી સમગ્ર દૃશ્ય બ્રહ્માંડ નહિ, પણ માત્ર મનુષ્યની વસતિવાળી ભૂમિ સમજવાની છે.

આ સંસાર સાગરના જેવો છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સમુદ્ર સામાન્ય માણસોને અપારજેવો લાગે છે, તેમ આ ભવસાગર પણ અજ્ઞાનિજનોને અપારજેવો લાગે છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સાગરમાં ખારું જળ ભરેલું છે, તેમ આ ભવસાગરના દુઃખાનુભવ કરાવનાર જન્મમરણરૂપી ખારું જળ ભરેલું છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં વાયુના બળથી નાનાપ્રકારના તરંગો ઉઠે છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં વાસનારૂપી વાયુથી જનસમૂહનું દેશદેશાંતરમાં ગમન કરાવરૂપ નાનાપ્રકારના તરંગો ઉઠે છે. જેમ આ લૌકિક જલધિના કેટલાક ભાગમાં મૂલ્યવાન્ મુક્તાફળો (મોતીઓ) મળી આવે છે, તેમ આ સંસૃતિરૂપ જલધિમાં કેટલાક સ્થળે સદ્ગુણોથી અલંકૃત થયેલા મહાપુરુષો મળી આવે છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં ભયંકર જળજંતુઓ પ્રવાસિજનોને ભય પમાડે છે, તેમ આ સંસારરૂપ સમુદ્રમાં ભય ઉત્પન્નકાર મહામારીઆદિ ઉગ્ર રોગો સંસારિજનોને ત્રાસ પમાડે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સાગરમાં ઝંઝાવા-

દિથી નૌકાઓનો અકસ્માત્ નાશ થાય છે, તેમ આ સંસારસાગરમાં પણ રોગાદિથી માણસોનો અકસ્માત નાશ થાય છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે પ્રવાળના કીડાઓ ધીરે ધીરે પ્રવાળના દ્વીપો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા જણાય છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં પણ કોઈ કોઈ સ્થળે આસ્તિક માણસો ધીરે ધીરે ધર્મનો સંગ્રહ કરતાં જણાય છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ક્ષુદ્ર મત્સ્યાદિ જીવો પરસ્પર કલહ કરે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા અજ્ઞાની જીવો પણ પરસ્પર કલહ કરે છે. જેમ સાગરમાં સબળ જીવો નિર્બળ જીવોને દુઃખ દીધા કરે છે, તેમ સંસારમાં અજ્ઞાની સબળ માણસો નિર્બળ માણસોને દુઃખ દીધા કરે છે. જેમ સમુદ્રમાં મગર તથા સર્પાદિ ભય ઉપજાવનારા જીવો વસે છે, તેમ આ સંસારમાં ચોર તથા ચાડીઆ આદિ સજ્જનોને ત્રાસ આપનારાં માણસો વસે છે. જેમ સાગરમાં કોઈ જગાએ જડપણાથી (શીતળતાથી) હિમ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે, તેમ સંસારના કોઈ પ્રદેશમાં જડપણાથી (અજ્ઞાનથી) માણસોનો વિષયસંબંધી અનુરાગ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા તિમિંગિલો (વ્હેલો) પોતાની પાસેના તેલના સમૂહથી તેલને ઇચ્છનારા નાવિકોથી દુઃખ પામે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા ધનાઢ્યો પોતાની પાસેના દ્રવ્યથી ચોરાદિથી ભય પામે છે. જેમ સમુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જીવો અધકચરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્બળ જીવો અધકચરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રના કોઇ-કજ ભાગમાં અંબર મળી આવે છે, તેમ સંસારના કોઇકજ પુણ્યવાળા પ્રદેશમાં સાચા પરોપકારી પુરુષ મળી આવે છે. જેમ સાગરમાં નૌકાનો નાશ કરનાર ભયંકર ટેકરા (ખડકો) છે, તેમ સંસારમાં માણસોના જીવની તથા દ્રવ્યાદિની હાની કરનાર વેશ્યાનું ઘર ને કલાલનું ઘર એ આદિ પાપસ્થાનો છે, જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ચુંબકના પર્વતો લોહવાળાં વહાણોને પોતાની તરફ ખેંચી તેનો

તેમ આ સંસારવનમાં વાત, પિત્ત ને કફના પ્રકોપથી ઉપજનારા જ્વરાદિ રોગો માણુસોને પીડા આપે છે. જેમ અરણ્યમાં મોટા મોટા ભયંકર દાવાનળો લાગે છે, તેમ આ સંસારમાં મોટાં મોટાં ભયંકર યુદ્ધો થાય છે. જેમ અરણ્યમાં વૃક્ષાદિના ઘટ્ટપણાને લીધે તથા પ્રકાશની દુર્લભતાને લીધે પ્રવાસિજનોને ઇચ્છિત માર્ગ મળવો કઠિન થઈ પડે છે, તેમ આ સંસારમાં પણ શબ્દાદિ વિષયોના ઘાડાપણાને લીધે તથા જ્ઞાનની દુર્લભતાને લીધે માણુસોને વાંછિત માર્ગ મળવો દુર્ઘટ થઈ પડે છે. જેમ અરણ્યમાં વ્યાધલોકો પશુપક્ષીઓનું હનન કરતા વિચરે છે, તેમ આ સંસારમાં ભગવાન્ મૃત્યુ માણુસોનું હનન કરતો વિચરે છે. જેમ અરણ્યમાં કિરાતો પક્ષીઓને પકડવાને જાળ પાથરે છે, તેમ આ સંસારમાં કામ નામના કિરાતે મૂઢ પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને પકડવામાટે સ્ત્રીનાં શરીરોરૂપ જાળો પાથરી છે. જેમ અરણ્યમાં ઋજુ (સીધા) માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજાણ્યા પાથિકજનોને અતિ ભ્રમણુ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે, તેમ સંસારમાં યોગાદિ સીધા માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજ્ઞાનીમનુષ્યોને સંસારમાં જન્મમરણરૂપ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે, જેમ અરણ્યમાં કાંકચનાં ઝાડો હોય છે તેના થડઉપર, ડાળોઉપર, ડાળીઓઉપર, પાંદડાંઓઉપર ને તેના ફળના ત્રોફાઓપર કાંટાઓ હોય છે, ને તે ઝાડના સર્વ ભાગમાં કેવળ કડવાશજ રહેલી હોય છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્જનો સર્વ અંગોમાં કાંટાઓથી ભરેલા હોય છે, ને પોતાના સંબંધમાં આવનાર મનુષ્યોને વારંવાર દુઃખનો કડવો અનુભવ કરાવ્યા કરે છે. જેમ અરણ્યમાં તીક્ષ્ણ કાંટાઓથી ભરેલા હાથલા થોર, બાવળ, બોર, બોરડી, ઉટકટો ને ગોખરુ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં સજ્જનોને નિરર્થક દુઃખ દેવામાં પ્રીતિ રાખનારા દુષ્ટ લોકો જોવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જેનો સ્પર્શ કરવાથી શરીરમાં બહુ ચળ આવે

સ્થિરતાનો વિશ્વાસ રાખે. આ અસાર શરીરની બાલ્ય, યૈાવન ને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ થાય છે. એ અવસ્થાઓ પણ દુઃખરૂપજ છે. ચંચળસ્વભાવવાળા અને જેમાં કામકાજના આગ્રહરૂપી અનેક તરંગો ઉછળ્યા કરે છે એવા સંસારરૂપી સાગરમાં અશક્તિ, આપદાઓ, ખાવાપીવાની તૃષ્ણા, મુંગાપણું, મૂઢપણું, લાલચુપણું, ચપળપણું અને જોઇતી વસ્તુ ન મળે તો દીનપણું એ આદિ દુઃખોવાળી બાલ્યાવસ્થા દુઃખરૂપજ છે. જેમ ખીલો હાથીઓને બંધાવાના સ્થાનરૂપ છે, તેમ બાલ્યાવસ્થા માણસોને રોષ તથા રોવાથી ત્રાસદાયી અને દીનતાભરેલી દુર્દશાઓમાં બંધાવાના ઠેકાણારૂપ છે. એ અવસ્થામાં ખાવાપીવાની અને શૈાચ જવાની રીતિ સર્વે લોકો ધિક્કારે એવી હોય છે. રમતોમાં, નીચ વિલાસોમાં, નીચ ચેષ્ટાઓમાં, ને નીચ અભિપ્રાયમાં સારાપાણીની ભ્રાંતિથી બાળકની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જેમ ઊંડા ખાડાઓમાં ઘુડ તથા ભૈરવ આદિ રજનીચર ભરાઇ રહે તેમ દોષો, દુરાચારો અને દુષ્ટ ચિંતાઓ બાલ્યાવસ્થામાં ભરાઇ રહે છે. જેમ રેતાળ પ્રદેશ ગ્રીષ્મઋતુના તાપથી નિરંતર તપે છે, તેમ બાળક મનોરથોથી ઉન્મત્ત થયેલા બળવાન્ મનથી તપે છે. આ બાલ્યાવસ્થા ભય, અવિવેક અને અપવિત્રતાના સ્થાનરૂપ છે. બાલ્યાવસ્થા પછી પ્રાપ્ત થતી યુવાવસ્થા પણ દુઃખરૂપજ છે. આ અવસ્થામાં અનંત ચેષ્ટાવાળા પોતાના ચંચળ ચિત્તની રાગદ્વેષઆદિ અનેક વૃત્તિઓનો અનુભવ કરતો મૂર્ખ પુરુષ નાના પ્રકારનાં દુઃખોનો અનુભવ કરે છે. અંતઃકરણરૂપી ગુફામાં રહેતો અને ઘણા પ્રકારની ભ્રાંતિ ઉપજાવનારો કામદેવરૂપ પિશાચ યુવાવસ્થાવાળા પુરુષને પરવશ કરીને બળાત્કારથી દબાવે છે. આ અવસ્થામાં પ્રાયશઃ સ્ત્રીઓના અવયવોને તથા તેમના વિલાસોનું તેમજ દ્રવ્ય સંપાદન કરી નાનાપ્રકારના વિષયોપભોગ કરવાનુંજ ચિંતન થયા કરે છે, આ યુવાવસ્થારૂપ રાત્રિ હોય ત્યાં-

રૂપીજ બહુધા અનંત પ્રકારના માયિક વિષયોના રાગદ્વે-
ષરૂપી પિશાચો ઉન્મત્તપણે વિચર્યા કરે છે. વિનય, વિ-
વેક, સદ્ધર્મમાં અનુરાગ, વૈરાગ્ય, શમ ને દમાદિ શુભ ગુ-
ણો આ અવસ્થામાં અલ્પેજ જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થા-
ને ગળી જનારી વૃદ્ધાવસ્થા છે. એ વૃદ્ધાવસ્થા પણ દુઃખ-
ના ભંડારરૂપજ છે. ખાવામાં આવેલો વિષનો કટકો જેમ
શરીરના રૂપને બગાડી નાંખે છે, તેમ સઘળાં અંગોને
નિર્બળ કરનારી જરાવસ્થા પણ શરીરના રૂપને તુરત બ-
ગાડી નાંખે છે. આ અવસ્થામાં ઘણું કરીને બુદ્ધિ પણ
નિર્બળ થઇ જાય છે. સ્ત્રીઓ, પુત્રો, બાંધવો, સંબંધીઓ,
દાસો અને બીજાં માણસો જેમ ગાંડા માણસની હાંસી
કરે, તેમ વૃદ્ધાવસ્થાએ ગ્રસાયેલા માણસની હાંસી કરે છે.
જોતાં પણ ન ગમે એવા, ખળભળી ગયેલા, રાંકપણું
પામેલા, સદ્ગુણ તથા શક્તિથી રહિત થયેલા અજ્ઞાની
વૃદ્ધઉપર જેમ જુના ઝાડપર ગીધ પક્ષી આવીને બેસે તેમ
અપૂર્ણ તૃષ્ણાનો મોટો ભાર આવીને બેસે છે આ તૃષ્ણા
દીનતાઆદિ દોષોથી ભરેલી, લાંબી, હૃદયમાં બળતરા આ-
પનારી, અને સઘળી આપદાઓની મુખ્ય સખીરૂપ છે. આ
અવસ્થામાં ચિંતા, દીનતા અને ભય એનો ચિત્તમાં વધારો
થયા કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં : ખાવાની તૃષ્ણા દહાડેજ વધે
છે, અને ખાઇ શકાતું નથી, તેથી તથા અશક્તપણાથી
ચિત્ત બળ્યા કરે છે. જેમ સાયંકાળની પછવાડે અંધકાર
દોડયો આવે છે, તેમ જરાવસ્થાની પછવાડે કાળ દોડયો
આવે છે. જરારૂપી કળીચૂનો દેવાથી ધોળા થયેલા શરીર-
રૂપી અંતઃપુર (જનાના)માં અપવિત્રતા, અશક્તિ, પીડા
ને આપદા આ ચાર રાણીઓ મોટા સુખથી રહે છે. ચં-
ચળ પાનડાના ખૂણાની અણીપર લટકતા જળના કણની
પેઠે ક્ષણભંગુરપણાવાળું આયુષ્ય ગાંડાની પેઠે બિ-
ચારા શરીરને ત્યજી ચાલતું થાય છે. કોઇ અપૂર્વ ઉપાયથી
કદાપિ પવનને વીંટી શકાય, આકાશને પણ કોરી શકાય,

પરંતુ આયુષનો વિશ્વાસ કદાપિ પણ રાખી શકાય એમ નથી. શરદઋતુના વાદળા જેવું અલ્પ, તેલવિનાના દીપકના જેવું નાશમાં તત્પર, અને તરંગોની પેઠે ચપળતાવાળું આયુષ જોતજોતામાં ચાલ્યું જાય છે. જેમ ઉંદર નિરંતર ધીરે ધીરે જુના ખાડાને ખોદ્યા કરે છે, તેમ કાલ નિરંતર ધીરે ધીરે આયુષને ખોદ્યા કરે છે. શરીરરૂપી દરમાં રહેનારા અને ઝેરના જેવી બળતરા દેનારા રોગોરૂપી સર્પો આયુષરૂપી પવનને પીધા કરે છે. જેમ વ્યભિચારી પુરુષ સ્ત્રીરૂપ ઉપર તાક્યા કરે છે, તેમ કાળ કે જે દુઃખ, જરા અને જ્વરાદિ રોગોનો મિત્ર છે તે નિત્ય આયુષઉપર તાક્યા કરે છે.

મૈથુનથી ઉત્પન્ન થયેલ, શુક્રશોણિતના પરિણામરૂપ, નરક તુલ્ય માતાના ઉદરમાં ક્રમથી વૃદ્ધિ પામેલ, કેશ લોમને નખથી આચ્છાદિત થયેલ, નવ દશ કિંવા, કવચિત્ તેથી પણ અધિક માસ થયે માતાના મૂત્રદ્વારથી નીકળેલ, અસ્થિથી ઉભું રહેલ, માંસથી લીંપાએલ, ચામડીથી ઢંકાયેલ, વિષ્ઠા મૂત્ર, પિત્ત કફ મજ્જા મેદ વસા ને લોહીના ભંડારરૂપ, નાનાપ્રકારના રોગોના સ્થાનરૂપ, ને જરામરણના ભયથી ઘેરાયેલ પ્રસિદ્ધ જંગમ નરકરૂપ આ સ્થૂળ શરીરમાં વિવેકીને હુંપણાનું અભિમાન રાખવું ઘટતું નથી.

સ્ત્રીઓનાં સ્થૂળશરીરો પણ હાડમાંસાદિ બનેલ હોવાથી અપવિત્ર અને પ્રીતિ કરવાને અયોગ્ય છે. સ્ત્રીના જે જે અવયવો કામિજનોને પોતાના અજ્ઞાનિપણાથી સુંદર જણાય છે, તે સર્વ અવયવો લાળ, શ્લેષ્મ, મૂત્ર, માંસ કે લોહીથી ભરેલ છે. આ વસ્તુમાં ઇચ્છવાયોગ્ય વસ્તુ કઇ છે? કોઇ પણ નથી. સ્ત્રીશરીરમાં પુરુષને અનંત કાળનો અનુરાગ છે, તે અનુરાગ સ્ત્રીશરીરમાં રહેલા દોષોનું વારંવાર સ્મરણ રાખીને તથા મહાનિષ્કામી પુરુષોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ રાખીને દૂર કરવો જોઇએ. સ્ત્રી એ ભગવાનની પ્રત્યક્ષ માયા છે. એ સ્ત્રીનો સંગ કરવાની

દુર્વાસનાનો જેણે મન, વાણી અને શરીરથી યથાર્થરીતે ત્યાગ કર્યો છે, અને યાવજ્જીવન જે એ પ્રમાણે પોતાના શુદ્ધત્યાગનો નિર્વાહ કરે છે, તે ભગવાનની માયાને તરી ગયા છે એમ સમજવું.

ધનમાં પણ નાનાપ્રકારના દોષો રહેલા છે. પ્રથમ તો ધનનો સંચય કરવામાં પરતંત્રતાદિક અનેક દુઃખો રહેલાં છે. વળી તેના રક્ષણમાટે રાત્રિજાગરણઆદિ ઘણા ક્લેશ સહન કરવા પડે છે, તથા તે ધનનો જો વ્યય થઇ જાય અથવા નાશ થઇ જાય તો ઘણું દુઃખ થાય છે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય દુઃખદાતાજ છે. માત્ર આ સંસારમાં મૂઢ લોકો તેની સ્થિતિને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. જેમ વર્ષાઋતુમાં નદી ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે, તેમ લક્ષ્મી પણ ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા રાગદ્વેષાદિક અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે. જેમ પગમાં અગ્નિના અંગારાથી દાઝી ગયેલી સ્ત્રી એક ઠેકાણે પગ નહિ રાખતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે, તેમ ચિંતારૂપી વણી દીકરીઓને ઉત્પન્ન કરનારી લક્ષ્મી પણ એક ઠેકાણે સ્થિર નહિ રહેતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે છે. દીવાની શિખાની પેઠે લક્ષ્મી પોતાના એક ભાગનો સ્પર્શ થવાથી પણ મોટી બળતરાને ઉપજાવે છે, તથા પોતાની અંદર વિનાશરૂપ કાજળનેજ ધારણ કરી રહે છે. લક્ષ્મીએ માણસને જ્યાંસુધી કઠિન કર્યો ન હોય ત્યાંસુધીજ તે સ્વજનને તથા પરજનને કોમળ લાગે છે. જેમ ધૂળની મૂઠી ગમે તેવા ઉત્તમ મણિઓને પણ મલિન કરીનાંખે છે તેમ લક્ષ્મી પણ શૂર, વિચક્ષણ, કરેલા ઉપકારને જાણનાર ઉદાર અને કોમળ માણસોને પણ મલિન કરી નાંખે છે. આ લક્ષ્મી ઘણા ક્લેશરૂપી સર્પોને વિષમ તથા ગહનપણાવાળી ગુહારૂપ છે, મોહરૂપી મસ્ત હાથીઓને વિંધ્યાચળની તળાટીરૂપ છે, સારાં કર્મરૂપી કમળને રાત્રિરૂપ છે.

કર્મરૂપ પોયણીને ચાંદનીરૂપ છે, દયારૂપ દીપકને વંટોળી-
આ વાયુરૂપ છે, વિકારોરૂપી તરંગોની નદીરૂપ છે, ખેદરૂપ
વિનને વધારનાર છે, સંકલ્પવિકલ્પરૂપ ધાન્યના ખેતરરૂપ
છે, ભયસહિત ખેદ ઉત્પન્ન કરવામાં નાગણીરૂપ છે, વૈરાગ્ય-
રૂપી કોમળ લતાઓને હિમરૂપ છે, કામક્રોધઆદિ ઘડોને
રાત્રિરૂપ છે, મેઘધનુષ્યની પેઠે ચંચળતાવાળા અનેક રંગોથી
મનને હરણ કરનારી છે, ઉપજીને શીઘ્ર જતી રહેનારી
તથા જડનો આશ્રય કરનારી છે, ગ્રીષ્મઋતુના મૃગજળના
કરતાં પણ વધારે ઠગનારી છે, અકસ્માત્ દુર્દશામાં નાંખ-
નારી છે, અને ખડ્ગની ધારાની પેઠે ટાઢી, તીક્ષ્ણ તથા
તીક્ષ્ણ હૃદયવાળાનો આશ્રય કરનારી છે.

દ્રવ્યાદિમાં રહેલી તૃષ્ણા પાપકર્મથીજ પ્રસન્ન થનારી
છે. એ તૃષ્ણા ભૂમિને ખોદાવે છે, રસાયનમાટે પર્વતના
હરતાલઆદિ ધાતુઓને બળાવે છે, જડીબુટ્ટીઓ શોધાવે
છે, ચપળ ચિત્તવાળા ને પ્રાયશઃ દુર્જનોને ઇચ્છનારા
રાજાઓની બહુ યત્નથી સેવા કરાવે છે, અતિ દૂર દેશમાં
સમુદ્રનું ઉલ્લંઘન કરાવીને મોકલે છે, સ્મશાનમાં મંત્રજ-
પમાં રાત્રિઓ જગાવે છે, યજ્ઞાદિના સાધનમાં જોડે છે,
ધિક્કાર અને અપમાનને સહન કરાવે છે, વિષમદેશની
યાત્રાઓ કરાવે છે, ને જાતિકુળનું યોગ્ય અભિમાન ત્યજાવી
નીચની અયોગ્ય સેવામાં જોડે છે, આ તૃષ્ણારૂપી બેડી
અદ્ભુત છે, કે જે બેડી પહેરેલો દેશદેશાંતરોમાં ભમ્યા
કરે છે, ને તેનાથી છૂટેલો સ્થિર રહે છે. વિવેકઆદિને
ઢાંકી દેવામાં તે અંધારી રાતજેવી છે, અને જેનો છેડો
આવતો નથી એવી તે તૃષ્ણાને લીધેજ ચિત્તરૂપી આકા
શમાં કામક્રોધાદિરૂપ ઘૂડપક્ષીઓ ઉડયા કરે છે. અવિવેક
રૂપી અંધારાથી ભરપુર અને ભયપણાવાળા ચિત્તરૂ
મોટા અરણ્યમાં આશારૂપી પિશાચણી નાચ્યા કરે
નિશ્વાસાઘ્રાણઆદિરૂપ તરંગોના મોટા શબ્દવાળી, કપટરૂ
અનેક ભમરીઓવાળી, અને એક વિષયમાંથી બીજા વિ

માં જવારૂપ એક સ્થળમાંથી બીજા સ્થળમાં જનારી તૃ-
ષ્ણારૂપ પર્વતમાં વદ્યા કરે છે, અંતઃકરણરૂપી બપૈયો એ-
કાગ્રતારૂપી જળનું પાન કરવાસારુ પોતાની ચંચ-
ળતાને રોકવા તત્પર થાય છે, તેટલામાં જેમ મલિન
પ્રચંડ વાયુ ખડના તણખલાને કયાંઇ લઇ જાય તેમ મ-
લિન તૃષ્ણા તેને કાંઇ લઇ જાય છે. જેમ ઉંદર વસ્ત્રને
કાપી નાંખે છે, તેમ વૈરાગ્યઆદિ ગુણો સંપાદન કરવાના
ઉત્સાહને તૃષ્ણા કાપી નાંખે છે. તૃષ્ણા કાળી રાત્રિની પેઠે
ધીરને પણ બીવરાવે છે, દેખતાને પણ આંધળો કરી દે
છે, અને આનંદવાળાને પણ ખેદયુક્ત કરે છે. તૃષ્ણા
કાળી સર્પિણીના જેવી કુટિલ છે, કોમળ સ્પર્શવાળી છે.
વિષભરેલી વિષમતાવાળી છે, અને લગાર સ્પર્શ થાય તો-
પણ કરડી ખાય છે. જેમ પહાડની ગુફામાં ઉપજેલી કોઇ
લતા સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું
ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબા ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિ-
કાશવાળી હોય છે, તેમ તૃષ્ણા પણ અત્યંત, કડવી,
સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં
ધાંબાં ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિકાશવાળી હોય છે.
તૃષ્ણારૂપી ચંચળ ઢેલ મોહરૂપ વરસાદનું આવરણ થાય ત્યારે
નાચે છે; અને એ આવરણ મટી જઇને વિવેકરૂપ પ્રકાશ
થાય ત્યારે શીતળ થઇ જાય છે, તથા કોઇથી ન પહોંચી
શકાય એવા સ્થાનોમાં નિવાસ કરે છે. હૃદયરૂપ કમળમાં
નિવાસ કરનારી તૃષ્ણારૂપ ભમરી ક્ષણમાત્રમાં પાતાળમાં
જાય છે, ક્ષણમાત્રમાં આકાશમાં જાય છે, અને ક્ષણમાત્ર-
માં દિશાઓરૂપ વનોમાં ભ્રમણ કરે છે. પશુઓને બાંધ-
વાની લાંબી દોરી જેમ સઘળાં પશુઓનાં ગળાંઓને બાંધી
લે છે. તેમ તૃષ્ણાએ સંસારમાં સાભિમાન વ્યવહાર કરનાર
સઘળા જીવોનાં મનને બાંધી લીધેલાં છે. તૃષ્ણા સદ્ગુણ-
રૂપી ધાન્યોને કરાની વૃષ્ટિરૂપ છે, વિપત્તિરૂપી ધાન્યોને
ફાલત કરવામાં શરદઋતુરૂપ છે, બોધરૂપ કમળોને હિમરૂપ

છે, મોહરૂપ અંધકારોને શીતકાળની રાત્રિરૂપ છે, સંસાર-રૂપ નૃત્યશાળામાં નૃત્ય કરનારી છે, મનરૂપી જંગલની હરિણીરૂપ છે, કામદેવના ગાયનની વીણારૂપ છે, મોહરૂપ હાથીને દૂર નહિ જવા દેવાની સાંકળરૂપ છે, સૃષ્ટિરૂપ વડની વડવાઇરૂપ છે; ને દુઃખરૂપ પોયણીઓને ચાંદનીરૂપ છે. જેમ ઘાટા અંધારાવાળી રાત મટે ત્યારે રાક્ષસોની નિવૃત્તિ થાય છે, તેમ ઘાટા મોહવાળી તૃષ્ણા મટે ત્યારે સર્વ પરિશ્રમ નિવૃત્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તૃષ્ણારૂપ વિષમય વિષૂચિકા (કૉલેરા) મટે નહિ ત્યાંસુધી લોકો મુંઝાયા કરે છે, સારી વાતો કરી શકતા નથી, અને મનમાં સં-ભ્રમિત રહે છે. તૃષ્ણા મેરૂપર્વતના જેવી દૃઢતાવાળાને, મહાવિચક્ષણને, શરને અને કોઇ વસ્તુને ગ્રહણ નહિ કરવાના નિયમવાળા ઉત્તમ જનને પણ આંખ મીંચીએ એટલી વારમાં તણખલાજેવો કરી નાંખે છે. કોઇથી કપાય નહિ એવી તૃષ્ણાને પણ મોટી નિર્મળ બુદ્ધિવાળા પુરુષો વિવેક-રૂપ નિર્મળ ખડ્ગથી કાપી નાંખે છે.

પુત્ર પણ વાસ્તવિકરીતે જોઇએ તો બહુધા માબાપિ-તાને દુઃખ આપનાર પુત્રની અપ્રાપ્તિના સમયમાં મંત્ર, યંત્ર ને પીપલપૂજનઆદિ પ્રયત્નોવડે માતપિતાને અનેક કલેશ થાય છે. જેમ જેને હડકવા થયો હોય કિંવા જેના હા-થમાં કીડા પડયા હોય એવું શ્વાસ દુઃખને લીધે જ્યાં ત્યાં દોડયા કરે છે, તેમ પુત્રની અપ્રાપ્તિના કાળમાં માતપિતા માંત્રિકો, જોષીઓ, ભુવાઓ, વૈદો, જોગીઓ ને જતિઓ-આદિની પાસે પુત્રપ્રાપ્તિના સ્વાર્થમાટે દોડયા કરે છે, ને તેમને રાંક થઇને કરગરે છે. નવી નવી ક્ષણિક શ્રદ્ધાઓ બાંધે છે, ને ત્યજે છે, તથા અયોગ્ય કાર્યમાં પણ પુત્ર-પ્રાપ્તિમાટે પ્રવૃત્તિ કર્યે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભપાતની ચિંતા નિરંતર દુઃખ આપ્યા કરે છે. ગર્ભપાત ન થતાં જો પ્રસવકાળની પ્રાપ્તિ સમીપ આવે તો પુત્ર આવશે કે પુત્રી આવશે એ વાત ચિંતા હૃદયને બાળવા માંડે છે.

પ્રસવકાળમાં માતાને અત્યંત પીડા થાય છે. જન્મકાળે જો કોઈ નઠારો ગ્રહ આવ્યો હોય તો તેની પીડા માતપિતાને થયા કરે છે. દાંત ઊગવા ને શીતળા નીકળવા ઇત્યાદિ રોગો પુત્રને થાય ત્યારે માતપિતાના જીવને બહુ ઉચાટ થાય છે. કુમારઅવસ્થામાં પુત્રના મૂર્ખપણાથી ને પછી અવિદ્વાનપણાથી દુઃખ થાય છે. કદાચ વિદ્વાન્ થાય તો તેના વિવાહ માટે ખેદ થાય છે. વિવાહ થયા છતાં પણ પુત્ર જો વ્યભિચારી હોય તો તેવિષેનું દુઃખ થયા કરે છે, અને કુટુંબવાળો થવાથી દરિદ્રી થાય તો તે પણ ખેદનું કારણ થાય છે, તેમજ જો ધનવાન્ કિંવા કમાઉ થઈને તે મરણ પામે તો માતપિતાના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. આવી રીતે પુત્ર સર્વદા દુઃખરૂપ છે.

ગૃહ, ક્ષેત્ર, ઉપવન, પુષ્પવાટિકા, નાનાપ્રકારનાં વાહનો, તથા નાનાપ્રકારનાં વસ્ત્રાલંકારો એ સર્વ પદાર્થો પણ હાનિવૃદ્ધિદ્વારા પોતાનામાં મમતા રાખનારને હર્ષશોક ઉપજાવનારા છે, માટે તેઓ દુઃખરૂપજ છે.

આયુષ અત્યંત ચંચળ છે. બાલ્યાવસ્થા મોહમાંજ જતી રહે છે, જુવાની ઘણા વેગથી ચાલી જાય છે. સંબંધિજનો બંધનરૂપ છે, મનુષ્યો વિષયની ચિંતામાં ઘેરાયેલા છે, વિષય ભોગો રોગજેવા છે, તૃષ્ણાઓ મૃગજળજેવી છે, અંતઃકરણ અને ઇંદ્રિયો શત્રુપણું કરે છે, મનના વિલાસો સ્ત્રી અને દ્રવ્યમાંજ લાગ્યા કરે છે, ઇચ્છાઓ કેવળ વિષયોનીજ થાય છે, જે સાચું છે તે મિથ્યારૂપ સમજાયા કરે છે, પદાર્થો ક્ષણભંગુર તથા વિનાશ પામવાના સ્વભાવવાળા છે, સદ્વિચાર રજોગુણથી હણાઈ જાય છે, વારંવાર પાપકર્મ મનમાં આવ્યા કરે છે, મરણ આવવાને તત્પર રહે છે, શરીરમાં આવેલી વૃદ્ધાવસ્થા બહુ દુઃખ દેનારી જણાય છે, કોઈ મનુષ્યનું સુખ અવિચળ જોવામાં આવતું નથી, ને સર્વ પદાર્થો જવાઆવવાના સ્વભાવવાળા તથા માત્ર ઉપરથીજ રમણીય જણાનારા છે, તો આવા સંસારમાં પ્રાણીઓને બહારના વિષયોથી-સ્થાયી સુખ ક્યાંથી મળે!

ભૂતાકાશ નાશ પામે છે, ભુવનોનો ક્ષય થાય છે, પૃથ્વીનો પ્રલય થાય છે, સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, તારાઓ

વિંખાઇ જાય છે, ચંદ્ર શૂન્ય થઇ જાય છે, સૂર્ય ખંડિત થઇ જાય છે, ધ્રુવ અધ્રુવ થાય છે, વાયુ સત્તાવિનાનો થઇ જાય છે, અગ્નિ અભાવને પામે છે, સિદ્ધલોકો નાશ પામે છે, દાનવો ચિરાઇ જાય છે, દેવતાઓ માર્યા જાય છે, યમ પણ કાળને આધીન થાય છે, ઇંદ્ર હણાઇ જાય છે, બ્રહ્મા સમાપ્ત થાય છે, વિષ્ણુ હરાઇ જાય છે, ને રુદ્ર પણ અભાવને પામે છે, તો માણસના શરીરની સ્થિતિનો વિશ્વાસ ક્યાંથી હોય?

આ સઘળું સ્થાવરજંગમ જગત સ્વપ્નમાં મળેલી સભાના જેવું અસ્થિર છે. સૂકાયેલા સમુદ્રજેવો મોટો ખાડો કાળે કરીને વાદળાંઓથી વિંટાયેલો મોટો પહાડ થઇ જાય છે. મોટા મોટા પર્વતો કાળે કરીને પૃથ્વીની સમાન થઇ જાય છે, કિંવા સમુદ્રના તળીઆરૂપ થઇ જાય છે. મોટાં મોટાં નગરો ઉજડ થઇ જાય છે, ને ઉજડ પ્રદેશોમાં અન્ય નગરો વસવા માંડે છે. સુંદર લતાઓ, વનસ્પતિ અને વૃક્ષોવાળાં વનો દિવસો જતાં વૃક્ષ અને જળવિનાની પૃથ્વીરૂપ થઇ જાય છે, અને સ્થળ જળાશયરૂપ થઇ જાય છે. જ્યાં ભયંકર વન જોવામાં આવતું હોય કે જ્યાં સમુદ્રના મોટા મોટા તરંગો જોવામાં આવતા હોય ત્યાં કાળે કરીને મોટાં મોટાં નગરો વસેલાં જોવામાં આવે છે. જે સુંદર શરીર આજે રેશમી વસ્ત્રોથી, પુષ્પમાળાઓથી, ચંદનોથી ને રત્નજડિત સુવર્ણના અલંકારોથી શણગારેલું હોય તેજ શરીર કેટલેક કાળે નગ્ન, દૂરના ખાડામાં પડેલું, તથા વિંખાયેલું જોવામાં આવે છે; કિંવા ભસ્મનો ઢગલો થયેલું જોવામાં આવે છે. બાલ્યાવસ્થા, જુવાની, શરીર અને પદાર્થોના સમૂહો અનિત્ય છે, અને તેઓ તરંગોની પેઠે નિરંતર એક સ્વભાવને પ્રાપ્ત થયા કરે છે. જેમ ઓવારાના લાકડાંઓનો સમૂહ તરંગોથી ફેરફાર પામ્યા કરે છે, તેમ આ પ્રાણીઓનો સમૂહ કર્મોની ગતિથી નિરંતર ફેરફાર પામ્યા કરે છે. જીવન ઘણા વાયુમાં રહેલી નાના દીપકની શિખાજેવું ચપળ છે, અને સર્વ પદાર્થોની શોભા વીજળીના ચમકારાજેવી છે, તે દિવસો, તે વૃદ્ધો, તે સંપત્તિઓ અને

તે ક્રિયાઓ એ સઘળું જેમ માત્ર સ્મરણમાંજ રહેલ છે, તેમ વર્તમાનકાળનાં મનુષ્યઆદિ પણ થોડા કાળમાં લોકોના સ્મરણમાંજ રહેશે. માતા અન્ય જન્મમાં સ્ત્રીના જન્મને પણ પામે છે, ને સ્ત્રી અન્ય જન્મમાં માતા પણ થાય છે. પુત્ર એ પિતા અને પિતા એ પુત્ર જન્માંતરમાં થાય છે. જન્માંતરે સ્વામી દાસ થાય છે, ને દાસ સ્વામી થાય છે. માણસો પશુઓનો જન્મ પામે છે, ને પશુઓ માણસોનો જન્મ પામે છે, અને દેવતાઓ પક્ષી કિંવા કીટના જન્મને પામે છે, માટે આ સંસારમાં સર્વ સ્થિતિઓ અસ્થિર છે, મનુષ્યો ક્ષણમાત્રમાં ઐશ્વર્યને, ક્ષણમાત્રમાં દરિદ્રપણાને, ક્ષણમાત્રમાં સ્વસ્થપણાને, અને ક્ષણમાત્રમાં રોગિપણાને પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા દિવસ જુવાનીની શોભા રહે છે, અને થોડા દિવસમાં વળી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી રીતે દેહમાં પણ એકરૂપતા નથી, ત્યારે બહારની વસ્તુઓમાં એકરૂપતા રહેવાનો શો વિશ્વાસ રાખવો? આ સંસારમાં જેનો ફેરફાર થતો નથી એવી કોઈ વસ્તુ જોવામાં આવતી નથી, જન્મવું, વધવું, રૂપાંતરની પ્રાપ્તિ, ઘટવું અને નાશ થવો એ પાંચ વિકારો રાત્રિદિવસની પેઠે પ્રાણીઓને નિરંતર લાગુ પડયા કરે છે, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગૃહ, બાંધવો, દાસો, મિત્રો અને વૈભવો એ સર્વ મૃત્યુરૂપી રાક્ષસનું સ્મરણ ન થયું હોય ત્યાંસુધી સારાં લાગે છે, પણ મૃત્યુના ભયથી ડરેલાને તે રસવિનાનાં લાગે છે.

સંમોહ, (અવિવેક,) ભય, વિષાદ, નિદ્રા, આલસ્ય, પ્રમાદ, (અવશ્યના કર્તવ્યમાં અસાવધાનતા,) શોક, સુખ, દંભ, ક્રૂરપણું, ક્રોધ, નાસ્તિકતા, અજ્ઞાન, મત્સર, નિષ્ઠુરતા, નિર્લજ્જતા, અનવસ્થિતપણું, ઉદ્ધતપણું, વિષમતા, અસાધ્ય પદાર્થની તૃષ્ણા, અહંતા, રાગ, લોભ, હિંસા, [illegible], ઈર્ષ્યા, અસૂયા, [illegible], [illegible], [illegible], (ધનાદિકથી અન્યને પીડવાની ઇચ્છા,) અદર્શન, મિત્રદ્રોહ ને ગુરુશ્રદ્ધાનો ઉચ્છેદ ઇત્યાદિ [illegible] ચિત્ત [illegible] રહે છે. એ [illegible] નિરંતર [illegible]

ભમાં સાત્વિક ને પછી શુદ્ધસાત્વિકવૃત્તિઓને પુષ્ટ કરી જાણવાયોગ્યને જાણી તથા પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતાર્થ થવું એજ સમજુ જીવોનું કર્તવ્ય છે, પણ અનંત પુણ્યોના પરિપાકથી પ્રાપ્ત થયેલ મનુષ્યશરીર શ્વાનશૂકરના દેહમાં સુલભતાથી પ્રાપ્ત એવા વિષયસેવનમાંજ વ્યતીત કરવું એ યોગ્ય નથી.

આ અસાર સંસારમાં મોક્ષના વાસ્તે તથા સઘળા મનોગત અભિષ્ટ સિદ્ધિ આપનારા યોગવિષયોમાં જે હઠવિદ્યા છે તે હઠવિદ્યાને લોકહિતાર્થ સાક્ષાત્ શિવજીએ પાર્વતીજીના પ્રતિ મહાકાળયોગશાસ્ત્રમાં કહી બતાવી છે. આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરવાથી બ્રહ્મા બ્રહ્મપદને પામ્યા છે, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં અર્જુનને અને શ્રીમદ્ભાગવતમાં ઓદ્ધવને આ વિદ્યા ઉપદેશી છે. વિશેષે કરી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, નારદ, યાજ્ઞવલ્કય એઓએ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરેલું છે. મત્સ્યેન્દ્રનાથ અને ગોરખનાથે પ્રથમ શ્રીશિવજીદ્વારા હઠયોગ શ્રવણ કર્યા તત્પશ્ચાત્ આ હઠયોગ ગોરખનાથજીની કૃપાદ્વારા સ્વાત્મારામયોગેન્દ્ર મન્ મુમુક્ષુઓના મોક્ષપ્રાપ્તિ વાસ્તે 'હઠયોગપ્રદીપિકા' નામથી ચાર ઉપદેશમા લખેલા છે ત્યા પ્રથમ ઉપદેશમાં યમ નિયમ સહિત હઠનું પ્રથમાંગ આસન, દ્વિતીયોપદેશમાં પ્રાણાયામપ્રકરણ, તૃતીયોપદેશમાં મુદ્રાપ્રકરણ, ચતુર્થ ઉપદેશમાં પ્રત્યાહાર આદિરૂપ સમાધિક્રમ વર્ણન કર્યું છે. આ ગ્રંથની ગુજરાતીઓનાં કલ્યાણ વાસ્તે મેં વિસ્તારીને ટીકા લખી છે જ્યાં પ્રસંગવશાત્ બીજી અનેક આસનોનું સ્પષ્ટીકરણ કરવા ઉપરાંત પ્રક્રિયાત્મક વર્ણન કરેલું છે.

આ ગ્રંથ વિસ્તારવામાં મને વિશેષે કરી મહાશય નરસિંહ શર્માના ગ્રંથોનું બહુ વિશેષ પ્રમાણ ઉપયોગી જણાયું કે જેથી આ સ્થળમાં તે પરમ ગુરૂવર્યનો હું અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માની ગ્રંથમાં સંભવિત દોષોને માટે વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું.

લી. સજ્જનોનો અનુરાગી.

વેદાન્ત કવિ હીરાલાલ જાદવરાય બુચ.

શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકાની વિષયાનુક્રમણિકા.

પ્રથમોપદેશ ૧.

તૃતીયોપદેશ ૩

—ચતુર્થોપદેશઃ ૪

શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકાની વિષયાનુક્રમણિકા.

—સમાપ્ત—

स्वानुभव

शिखरिणी.

હતો હું તો હીરો, ગરીબ સરખો દાસ હરનો,
હવે થ્યો એ મારો, હર પણ મમાધીન સરખો;
વૃથા ભ્રમ્યા દીસે દરપણ વિષે જેમ નિજની
હિરો સાચો, હું છું, મમવિણ નથી વસ્તુજ કરી.

भजन.

મને તો આત્મા એકજ ભાસે, મને તો આત્મા એકજ ભાસે.
ભાવરૂપથી ભવગણમાં એ ભગવત્ તેજ પ્રકાશે,
હુંમાં તુંમાં તેમાં સૌમાં, બહુમાં બહુધા ભાસે.— મને૦
નામરૂપ બે નાશવંત છે, મિથ્યા માત્રજ ભાસે
માટી સાચી જેમ એક છે, તેમજ આત્મા ભાસે— મને૦
નસનસમાં નિજમેશ્વર ન્યારો, વ્યાપક એક વિકાસે.
નામ જૂજવાં રૂપ એક એ, અંદર બહાર પ્રકાશે— મને૦
બ્રહ્મરૂપથી વેદાન્તોમાં, એને જ્ઞાની ગાશે.
યોગશાસ્ત્રમાં ઇશ્વર નામે. આત્મા એજ વદાશે— મને૦
કર્મ જૈમિની મતમાં માન્યો, સર્વ સૈાર સૌ ગાશે.
શિવ નામેથી શૈવો ભજતા, વિષ્ણુ વૈષ્ણવો ગાશે— મને૦
અર્હન્ બુદ્ધ, ઇશુ ઇત્યાદિ, મન મતમાંજ મનાશે.
ઉપાધિ ભેદે નોખો નોખો, આત્મા એજ જણાશે— મને૦
સાંખ્ય યોગ વેદાન્ત ન્યાય કે, વૈશેષિકના વાદે;
કર્મ ધર્મના ધરતી પરના, સંપ્રદાયના સાદે,
વખણાયોજ બધા વિવેકે, નિશુ આત્માજ પ્રકાશે;
અસ્તિ ભાતિને પ્રિય સ્વરૂપે, સ્વાત્મારામ વિલાસે.— મને
ભક્તિ ભાવમાં ફળરૂપે એ, ચેતન એક જણાશે;
જ્ઞાનદૃષ્ટિથી જોતાં એનો, અનુભવ માર્ગે થાશે.— મને
હરિહર બ્રહ્મારૂપ આતમા, હૈયામાં પરખાશે;
સર્વ રૂપથી સર્વ સ્થાનમાં, એ અધિષ્ઠાન પ્રકાશે.— મને
કર્મ તંત્રમાં કર્મો જનનું, દૈવત પણ એ થાશે;

તકૃજળના ઝગારામાં પણ, સ્વાત્મા સત્ય પ્રકાશે.— મને
બિંબ એકનું સત્યરૂપ છે, છાયા મિથ્યા ભાસે:
આત્મ બીંબમાં મિથ્યા સરખી, ઘટપટ રચના થાસે—મને
દહન પવન નભ અનગ જળમાં, એ જગદીશ્વર ભારી;
એજ એજ ને એક એજ છે, નિરનિશય નિત્ય પ્રકાશે.—મને
દેહ ગેહ ને નેહ સ્નેહમાં, સર્વે તત્ત્વમાં ભાસે:
સ્વયંપ્રકાશના હીરો સથગે, ગીત ગવાશે મારી.— મને

શાર્દૂલ.

સક્ષ્યે છે ષટ્ દર્શનો પદતણી, સોપાનપંક્તિ સમાં:
પ્રતા વૈભવ ત્યાં ક્રમેજ વધતાં, ચોંટાય નિર્દ્વંદ્વમાં.
આત્મા અસ્તિરૂપે સદા અનુભવે, આત્મા નિજાનંદને
સત્યં જ્ઞાન અનંત બ્રહ્મ અગગી, સત્તા હિરો શું બને !

વેદાન્ત કવિ.





॥ श्री सद्गुरुरविमलेश्वराय ॥

॥ श्रीहठयोगप्रदीपिका. ॥

॥ गुर्जर भाषा टीका विवेचन सहेत ॥

प्रथमोपदेशः १

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै ।
येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ॥
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोग ।
मारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—જે હઠયોગવિદ્યા અતિ ઉન્નત રાજયોગમાં ચઢવાની ઇચ્છાવાળાને અધિરોહિણી નામ નિસરણી સમાન વિશેષે કરી પ્રકાશીત છે તે હઠયોગવિદ્યા જેના વડે કરીને ઉપદેશાયેલી છે તેવા શ્રી આદિનાથ પરમેશ્વરને નમસ્કાર હો. ॥ ૧ ॥

વિવેચન.

વિશ્વની અજ્ઞાનતા મુમુક્ષુ જનોના કલ્યાણાર્થે રાજયોગદ્વારા મોક્ષ છે તેમ જેવું તેવી હઠયોગ પ્રદીપિકાના રચનારા પરમ દયાળુ સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર સ્વગ્રંથમાં સ્થિતિ નિવૃત્તિ વાસ્તે હઠયોગ

રૂપ પ્રતિજ્ઞા કરી કે શ્રીમાન્ આદિનાથને (શિવ) છે તેને ન-
મસ્કાર રૂપ મંગલનો મનારંભમાં પ્રારંભ કરે છે કે, કે આદિનાથ
અર્થાત્ સનાતન સ્વામી (શિવજી) છે તેને નમસ્કાર હો અથવા આ
શબ્દ છે આદિમાં જેના એવા જે નાથ (વિષ્ણુ) અથવા આ નાથ
શબ્દથી યુક્ત નાથ (વિષ્ણુ) છે તેને નમસ્કાર હો. કદાચિત્ એમ
કહે કે, શ્રી આદિનાથાય એ પદમાં શ્રી શબ્દના ઉચ્ચારણના સૂત્રથી
પ્રકાર કેમ નથી થતો તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે જેના ઉચ્ચા-
રણનો એ સંકેત છે કે, શ્રી શબ્દના સ્થાનમાં શબ્દ પદ પણ
લખવામાં આવે પરન્તુ જેનો અર્થ ન કરવામાં આવે અને ઉચ્ચારણ
કરવામાં પણ લાયમાન આવે છે તેથી સૂત્રથી પાઠ પણ પ્રકાર પ્રયો-
જન કરી નથી. સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે, શ્રીઆદિનાથાય એ પદની
અપેક્ષા શ્રીઆદિનાથાય એ પાઠ લાઘવથી યુક્ત છે કારણ કે
આદિનાથાય એ પાઠમાં વ્યાકરણનું કોઈ પણ સૂત્રની પ્રાપ્તિ નથી
એથી આ સિદ્ધ થયું છે, અર્થાત્ પરિનિષ્ઠિત છે, અને શ્રીઆદિનાથાય
એ પાઠમાં "ઇકોયણચિ" એ સૂત્રની પ્રાપ્તિની શંકા ઉઠી શકે
છે તથા જે એ ઇકારનો (કારણ કે ત્યાં પ્રશ્ન તથા ઉચ્ચારણમાં
લાઘવતા) આપવામાં આવ્યો છે તે પણ આવા નિયમથી નિયમ છે
અર્થાત્ એ એ ઇકારનો સૂત્રની પ્રાપ્તિને કાઢી શકતા નથી અને
વ્યાકરણ શાસ્ત્રના ગ્રન્થ પાણિનીના (જે) કે હોય છે એને પ્રમાણ
નથી તથા અસંદેહ (શાબ્દી આદિ) નિયામક હોય યદ્યપિ આ
વિકલ્પ સ્વાતંત્ર્યથી કરેલો છે તથાપિ કાંઈ ર તેવાપિ પણ માન્યો
છે-અને વ્યાકરણ શાસ્ત્રના આચાર્યોએ ઇકોયણ એ પાઠના સ્થાનમાં
સંયોગસમાસ કરીને (ઇકાર) અસંદેહ-શાસ્ત્ર સિદ્ધ નિયમને
માન્યું નથી. એથી શ્રીઆદિનાથાય એ પાઠમાં પણ લાભ છે એ
ભાવનું સુવિચાર સિદ્ધાન્ત વિચાર કરવાયોગ્ય કાર્ય છે-તાત્પર્ય એ છે
કે, એ આદિનાથને નમસ્કાર છે કે જેણે પાર્વતી પ્રતિ હઠયોગની
વિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે અને જે પ્રકારે શિવજીએ પાર્વતીના પ્રતિ
હઠયોગની વિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે તે પ્રકાર મહાકાળ યોગ-શા-
સ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે, અને હઠયોગ વિષય એ શબ્દનો આ અર્થ છે કે,
ની સૂર્ય અને ઠ ચન્દ્ર કહેવા. સૂર્ય અને ચન્દ્રમાનો જે યોગ
ા) અર્થાત્ સૂર્ય ચન્દ્રમારૂપ જે પ્રાણ અપાન છે એ ઉભયની
ાથી જે પ્રાણાયામ છે તેને હઠયોગ કહેવાય છે, આજ હઠયોગ
ક સિદ્ધાન્ત પદ્ધતિમાં ગોરક્ષનાથ આચાર્યે આ વચનથી

કહ્યું છે કે, હકારથી સૂર્ય અને ઠકારથી ચંદ્રમા કહેવાય છે અને
સૂર્ય અને ચંદ્રમાના યોગથી હઠયોગ કહેવાય છે. આ હઠયોગનું જેના
વડે કરીને પ્રતિપાદન થાય છે તે વિદ્યાને હઠયોગ-વિદ્યા કહે છે
અર્થાત્ હઠયોગ શાસ્ત્રનું નામ હઠયોગ વિદ્યા છે. આ હઠયોગ વિદ્યા
સૈાથી ઉત્તમ જે રાજયોગ અર્થાત સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે
અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે તેના અભિલાષી મુમુક્ષુને અધિરોહિણી નામ
નિસરણીની જેમ વિરાજે છે. જેમ ઉંચા મહેલ ઉપર પરિશ્રમ વિના
નિસરણી પહોંચાડી દે છે તેમ આ હઠયોગ વિદ્યા પણ સર્વોત્તમ રા-
જયોગરૂપ ચડવાને વાસ્તે મુમુક્ષુને અનાયાસે રાજયોગમાં સ્થિતિ કરી
દે છે. આ શ્લોકમાં ઉપમા અલંકાર અને અનુષ્ટુપ્ છન્દ છે. તાત્પર્ય
એ છે કે આ હઠયોગ વિદ્યા જે આદિનાથે (શિવજીએ) પાર્વતીજીના પ્રતિ
કહી છે અને જે વિદ્યા મુમુક્ષુને રાજયોગરૂપ મહેલમાં ચડવા વાસ્તે
સોપાનરૂપ છે તે હઠયોગ વિદ્યાના નાથરૂપ શ્રી આદિનાથ-શિવજીને
હું નમસ્કાર કરૂં છું એમ ગ્રન્થકાર ગ્રંથારંભમાં વિઘ્ન નિવૃત્તિ અર્થે
મંગળાચરણ કરે છે. ॥ ૧ ॥

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—આ પ્રકારે શ્રીગુરૂનાથને પ્રણામ કરીને
સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્રે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે
હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે. ॥ ૨ ॥

विवेचन.

આ પ્રકારે પરમગુરૂને નમસ્કાર કરીને-અધિક વિઘ્નની આ-
શંકામાં અધિક મંગળની અપેક્ષા થાય છે એટલા વાસ્તે પોતાના
ગુરૂને સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર નમસ્કાર કરતા કરતા ગ્રંથના વિષય-સંબંધ
-પ્રયોજન-અધિકારી રૂપ અનુબંધને દર્શાવે છે કે, શ્રીમાન જે હમા-
રા ગુરૂ નાથ સ્વામી છે તેને ભક્તિપૂર્વક-પ્રેમપૂર્વક પ્રણિપાત
કરીને અર્થાત્ ભક્તિવંદીને સ્વાત્મારામ હું જે યોગી છું તે કેવળ
રાજયોગની પ્રાપ્તિને વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરૂં છું, અર્થાત્ હઠ-
વિદ્યાનું મુખ્ય ફળ કેવળ રાજયોગજ છે, સિદ્ધિ નથી કારણ કે સિદ્ધિ
તો યત્ના વિના પ્રસંગોપાત્ત થઇ જાય છે. આથી એમ સૂચવ્યું કે,
રાજયોગ રૂપ ફળ સહિત હઠયોગ આ ગ્રંથનો વિષય છે અને રાજ-

યોગદ્વારા મોક્ષ ફળ (પ્રયોજન) છે, ફળનો અભિલાષી છે તે અધિકારી છે, અને ગ્રંથ અને વિષયનો પ્રતિપાદ્ય પ્રતિપાદક ભાવ સંબંધ છે. અર્થાત્ ગ્રંથ વિષયનો પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે, અને ગ્રંથ અને મોક્ષનો પ્રયોજ્ય પ્રયોજક ભાવ સંબંધ છે કારણ કે ગ્રંથ પણ હઠયોગદ્વારા મોક્ષનાં કારણરૂપ છે-અને ગ્રંથ અને અભિધેય (વિષય) ફળ યોગ અને મોક્ષ એઓનો સાધ્યસાધન ભાવ સંબંધ છે. આ સકળ વાત આ શ્લોકમાં કહી છે. કેવળ શબ્દના પ્રયોગથી હઠવિદ્યાનું રાજયોગ એજ મુખ્ય ફળ છે પરન્તુ સિદ્ધિઓ નથી કારણ કે તેઓ બધી આનુષંગિક છે એમ દર્શાવ્યું છે. તાત્પર્ય એજ છે કે " હું સ્વાત્મારામ યોગી મારા શ્રી ગુરૂનાથને ભલા પ્રકારે-પ્રણવભાવથી અભિવંદીને કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરૂં છું. " ॥ ૨ ॥

भ्रांत्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ॥
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

ભાવાર્થઃ—અનેક મતોએ કરેલા અંધકારમાં જેઓ રાજયોગને નથી જાણતા તેઓના વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્રે " हठयोग प्रदीपिका " નામક ગ્રંથ (અજવાળું) પ્રકાશિત કર્યો છે. ॥ ૩ ॥

विवेचन.

કદાચિત એમ કહેવામાં આવે કે મંત્રયોગ નામ સગુણ-નિર્ગુણ-ધ્યાન મુદ્રા આદિથીજ રાજયોગ સિદ્ધ થાતો હોય તો પછી હઠયોગ વિદ્યાનું શું ફળ છે ? આ કથન ઉચિત નથી કારણ કે જેનું ચિત્ત બહુ વ્યુત્થિત નામ ચંચળ હોય છે તેઓને મંત્રયોગવિગેરેથી રાજયોગની સિદ્ધિ બની શકતી નથી વાસ્તે હઠયોગદ્વારાજ રાજયોગની સિદ્ધિનું કથન કરનારા ગ્રંથકાર સ્વાત્મારામજી ગ્રંથના આરંભની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે, મંત્રયોગ આદિ અનેક મતોના ગાઢ અંધકારમાં ભ્રમથી જે લોકો રાજયોગને જાણી શકતા નથી તેઓના-તે લોકોના કલ્યાણાર્થે પણ રાજયોગનું જ્ઞાન તેઓને જેનાવડે કરીને થઇ શકે એવી હઠયોગ પ્રદીપિકાને દયાળુ સ્વાત્મારામ યોગી અર્થાત્ પોતાના આત્મામાં રમણ કરનારા સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર વિરચે છે. અથવા રાજયોગના પ્રકાશક જે હઠ-સૂર્ય ચંદ્ર એના પ્રકાશક ગ્રંથને વિરચે છે.

[illegible]

[illegible] ॥ दृष्टि ॥

[illegible]

[illegible]

ज्ञानवृद्धिः [illegible] ।
[illegible] ॥
[illegible] ।
[illegible] ॥ [illegible]

[illegible]

હોય છે જેમાં યોગી બીજાના ઉઠાડવાથીજ ઉઠે છે અને તેને બ્રહ્મ-જ્ઞાનીઓમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ કહેવામાં આવે છે. જેનાવડે તુરીય પદમાં યોગી પહોંચી જાય છે તે तुर्यगा નામની સાતમી જ્ઞાનભૂમિ છે અને આ ભૂમિકામાં યોગી સ્વયં કે અન્યથી ઉઠતો નથી. આ ભૂમિકામાં રમણ કરનારો યોગી પુરૂષ બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠથી પણ ઉત્તમ કહેવાય છે. શ્રુતિ 'पूर्णमय मेव जीवन्मुक्त इत्युच्यते' પહેલી છ ભૂમિઓમાં જેને જીવન્મુક્ત કહીએ છીએ તેજ યોગી પુરૂષ સાતમી ભૂમિમાં સ્વાત્મારામ કહેવાય છે. આ પ્રકારે અધિક કથનની હવે જરૂર નથી. ભાવાર્થ એ છે કે અનેક મતોથી કરવામાં આવેલાં અંધકારમાં રાજયોગને જે જાણી શકતા નથી તેને વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ સ્વાત્મારામજી આ 'हठयोग प्रदीपिका' ને નિરચે છે. ઇત્યલમ્ ॥ ૩ ॥

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ॥
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—હઠવિદ્યાને તો મત્સ્યેન્દ્ર ગોરખનાથ આદિ યોગીઓ જાણે છે અને આત્મારામ યોગી તો તેને તેઓના પ્રસાદથી જાણે છે. ॥ ૪ ॥

विवेचन.

મહાન પુરૂષોના માનવાથી હઠવિદ્યાની પ્રશંસા કરનારા ગ્રંથકાર સ્વાત્મારામજી પોતાને પણ મહાન પુરૂષોએજ-યોગીઓજ હઠવિદ્યાનો લાભ લીધો છે એમ કહી આગળ પોતાનું પણ ગૌરવ (મહત્વ) ઘોતન કરે છે કે, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરક્ષ આદિ હઠવિદ્યાને નિશ્ચયપૂર્વક વિશેષ કરી જાણે છે અહીં આદ્ય શબ્દના પ્રયોગથી જાલંધરનાથ, ભર્તૃહરિ, ગોપીચંદ આદિ પણ જાણે છે એમ સૂચિત કર્યું છે અર્થાત્ સાધન. [illegible]નંદ, ઇ૦, એ તમામને પણ જાણે છે અને સ્વાત્મારામ યોગી પણ ગોરક્ષ આદિના પ્રસાદથી હઠવિદ્યાને જાણે છે.-અને સર્વથા [illegible] મહાન ગ્રંથકારે પણ આ હઠયોગ વિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. [illegible] યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિનું પ્રમાણ છે કે "हिरण्यगर्भो योगस्य [illegible] पुरातनः" "સર્વથી પુરાણા યોગના વક્તા હિરણ્ય-[illegible] અન્ય નથી" એને કહેવાનું પણ ત્યારેજ હોય છે કે [illegible] પ્રચાર (મનથી વિચાર) પહેલાં તેનો [illegible] કર્યો હોય

તે માનસવ્યાપાર આત્મ (વેદ) છે. તે આ શ્રુતિમાં લખ્યું છે કે, " यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति જેવું મનથી ધ્યાન ધરે છે તેવુંજ વાણીથી વદે છે." ભગવાને પણ આ હઠવિદ્યા ઉદ્ધવજી આદિ ભક્તોના પ્રતિ કહી છે અને વસિષ્ઠ તો યોગી પ્રસિદ્ધજ છે. આથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શિવ એઓએ પણ આ હઠયોગવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. કદાચિત એમ કહો કે, બ્રહ્મસૂત્રના કર્તા વ્યાસજીએ યોગનું ખંડન કર્યું છે તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે પ્રકૃતિને સ્વતંત્ર માનનારની ભેદરૂપ આશંકાનું વ્યાસે ખંડન કર્યું છે પરન્તુ કાંઈ ભાવના નિરોધરૂપ યોગનું ખંડન કર્યું નથી, અને ભાવના તો વ્યાસજીને પણ આથી કરી સંમત છે કારણ કે ભાવના વિના સુખ રૂપ થતું નથી. આજ કથન ભગવદ્ગીતામાં ભગવાને કર્યું છે કે—

नास्ति बुद्धि रयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
नचाभावयतः शान्ति रशांतस्य कुतः सुखम् ॥ भ. गी. ॥

જે યોગી નથી તેને બુદ્ધિ નથી અને તેને ભાવના પણ નથી તેથી ભાવના વિનાનાને શાન્તિ નથી અને શાન્તિ વિનાનાને સુખ પણ ક્યાંથી હોય! અર્થાત્ નજ હોય.

નારાયણતીર્થે પણ કહ્યું છે કે,—

स्वातंत्र्य सत्त्वसुखं प्रधाने
सत्यं च चिद्भिद्गतं च वाक्यैः ।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं
योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥

સ્વતંત્ર અથવા મુખ્ય છે જેમાં એવું સત્ત્વ જે ચેતનના ભેદથી પ્રધાન (પ્રકૃતિ) માં પ્રતીત થાય છે તેનું ખંડન વ્યાસજીએ કર્યું છે પણ કાંઈ પોતાનાં રચેલાં બ્રહ્મસૂત્રોથી વર્ણન કરેલી ભાવના નામે યોગનું ખંડન તેઓશ્રીએ કર્યું નથી. વળી આત્મતત્ત્વ પ્રત્યક્ષ યોગનું કથન બુદ્ધિમાન વ્યાસજીએ સ્વયં કર્યું છે. આથી ભાષ્યકારોમાં આચાર્યોએ પણ એમ માન્યું છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર ગીતામાં યોગને અધિક કહે છે, અને સુરેશ્વર આચાર્યોએ પણ યોગને રચેલ છે તેથી આ યોગમાં શ્રદ્ધા રાખવી અત્યન્ત આવશ્યક છે. ભગવાને વળી ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે—

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ भ० ग०

વેદ–યજ્ઞ–તપ–અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન (બ્રહ્મ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ભ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના જીજ્ઞાસુનું પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય। અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાનાં એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમાં મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સંબંધી કાંઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે. આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે–મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હઠયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી (હું) જાણે છે (જાણું છું.) ॥ ૪ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચૌરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

વિવેચન.

હવે હઠયોગમાં શ્રોતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિદ્ધોને જણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથોના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ भ० गी०

વેદ–યજ્ઞ–તપ–અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન (બ્રહ્મ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ભ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના જીજ્ઞાસુનું પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય। અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાનાં એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમાં મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સંબંધી કોઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે. આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે–મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હઠયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી (હું) જાણે છે (જાણું છું.) ॥ ૪ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચૌરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

હવે હઠયોગમાં શ્રોતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિધ્ધોને ગણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથોના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

સંપ્રદાય ચાલ્યો છે, એમ નાથ સંપ્રદાય વાળા યોગી કહે છે. શ્રી શિવજીના શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્રનાથ છે. આ સંબંધમાં એક ઇતિહાસ છે કે, કોઇ સમયમાં આદિનાથ કોઇ દ્વીપમાં સ્થિતિ પામેલા હતા ત્યારે તેઓથી તે દેશને જનરહિત જાણીને પાર્વતીજીના પ્રતિ હઠયોગનો ઉપદેશ કરતા હતા દરમ્યાનમાં તીરના સમીપ જળમાં આશ્રય પામેલો કોઇ મત્સ્ય આ યોગોપદેશને સાંભળીને એકાગ્ર ચિત્ત વાળો થઇ નિશ્ચલ દેહવાળો થઇ ગયો હતો. નિશ્ચલ કાયાવાળા આ મત્સ્યે સ્વોપદેશને-યોગને શ્રવણ કર્યો છે એમ સમજીને શ્રી શિવજીએ તેનાપર જળનું સિંચન કર્યું. જળનાં પ્રોક્ષણથીજ તે મત્સ્ય સિદ્ધ દશાને પામી ગયો. આથી આ સિદ્ધ દશાને પામેલો શ્રી શિવજીનો આદિ શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્ર નાથ નામથી સુપ્રસિદ્ધ થઇ ગયો. આ મત્સ્યનેજ મત્સ્યેન્દ્રનાથ કહે છે. શ્રી આદિનાથથી જેણે યોગવિદ્યા સંપાદન કરી છે તેવા યોગેન્દ્રનાથ શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથનો સમાગમ કોઇ વેળા શાબર, આનંદભૈરવ અને ચૌરંગી નામના ત્રણ પુરૂષોને થયો એથી તે કાળે ભૂમિમાં રમમાણ મત્સ્યેન્દ્ર યોગિન્દ્રની કૃપાથી એ ત્રણે પુરૂષો પણ યોગદશાને પ્રાપ્ત થયા હતા. શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કોઈ એક વનમાં સ્થિતિ પામેલા આ ચૌરંગીને દીઠો અને ચૌરંગી આ મહાન્ યોગીશ્વરનાં દર્શન માત્રથી હાથ પગવાળો થઇ ગયો. હિંદુસ્થાનની ભાષામાં જેનાં હાથપગ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં હોય અર્થાત્ તે અંગો વિનાનો જે પુરૂષ હોય તેને ચૌરંગી કહે છે. આ પ્રમાણે મત્સ્યેન્દ્રનાથ યોગિન્દ્ર નાથની કૃપાનાં કારણથીજ મને હસ્તપાદની પ્રાપ્તિ થઇ છે એમ સમજી ચૌરંગી તે મત્સ્યેન્દ્ર નાથનાં ચરણમાં પડી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો કે, હે ભગવન્, મારાપર અનુગ્રહ કરો. આ પ્રાર્થનાથી મત્સ્યેન્દ્ર નાથ તેનાપર કૃપાવંત થયા અને એ કૃપાના યોગથી ચૌરંગી નામનો તે પ્રસિદ્ધ સિદ્ધ કહેવાયો. અને મીનનાથ, ગોરક્ષનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશયનાથ એ સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

मंथानो भैरवो योगी सिद्धि र्बुद्धश्च कंथडिः ॥
कोरंटकः सुरानंदः सिद्धिपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

ભાવાર્થઃ—મન્થાન, ભૈરવ, સિદ્ધિ, બુદ્ધ, કંથડિ, સુરાનંદ, કોરંટક, સિદ્ધિપાદ, અને ચર્પટી ઇત્યાદિ મહા સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાનાપ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૬ ॥

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ भ० गः

વેદ–યજ્ઞ–તપ–અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન (બ્રહ્મ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. મ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના જીજ્ઞાસુનું પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેરી નહીં હોય। અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાનાં એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમાં મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સંબંધી કોઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે. આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે–મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હઠયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી (હું) જાણે છે (જાણું છું.) ॥ ४ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरुपाक्षबिलेशयाः ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચોરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, નિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

હવે હઠયોગમાં શ્રોતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિદ્ધોને ગણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથોના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

ઉપદેશ આપ્યો છે, એમ નાથ સંપ્રદાય વાળા માને છે. શ્રી શિવ
શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્રનાથ છે. આ સંબંધમાં એવી દંતકથા છે કે, કોઈ
આદિનાથ કોઈ દ્વીપમાં સ્થિતિ પામેલા હતા ત્યારે તેઓથી તે
અનારહિત ... પાર્વતીજીના પ્રતિ યોગનો ઉપદેશ કરતા
સમુદ્રમાં તીરના સમીપ જળમાં મત્સ્ય પામેલા કોઈ મ
યોગોપદેશને સાંભળીને એકાગ્ર ચિત્ત વાળો થઈ નિશ્ચલ દેહ
થયો હતો. નિશ્ચલ દેહવાળા આ મત્સ્ય યોગોપદેશ ધાર
કર્યો છે એમ સમજીને શ્રી શિવજીએ તેના પર જળનું સિં
જળના પ્રોક્ષણથી તે મત્સ્ય સિદ્ધ થઈને પછી મત્સ્ય
સિદ્ધ થઈને પામેલા શ્રી શિવજીએ ત્યાંથી એમ મત્
નામથી ઉચ્ચારણ કર્યું. આ મત્સ્યેન્દ્ર મત્સ્યેન્દ્રનાથ
શ્રી આદિનાથથી જેણે યોગવિદ્યા સંપાદન કરી છે તેવા
શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથનો સમાગમ કેવી રીતે થયો તે આ
ક્યારથી નગરના બહુ પુણ્યોને લીધે ઉગ્યા તે કારણ ...
મત્સ્યેન્દ્ર યોગિન્દ્રની કૃપાથી એક ... ...
હતા શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કોઈ એક વનમાં સ્થિતિ પામેલા
ગોરખ ... અને ત્યારથી આ મહાન યોગીશ્વરના દર્શન
પત્રાગે થઈ ગયો. હિંદુસ્તાનની ભાષામાં ... ...
થામાં આવ્યો હોય અથવા તે ... ...
કરે છે. આ પ્રમાણે મત્સ્યેન્દ્રનાથ યોગિન્દ્ર નાથના કૃપા
મને દર્શનયાદની પ્રાપ્તિ થાય તો કેમ સમજ ... ...
નાથના ... પછી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા છે. હે ...
અનુગ્રહ કરો. આ પ્રાર્થનાથી મત્સ્યેન્દ્ર નાથ તેનાપર
અને એ કૃપાના ... ... નામનો તે પ્રસિદ્ધ
અને મીનનાથ, ગોરક્ષનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને
શિષ્યો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી જગતમાં વિચરે

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कं
कोरंटकः सुरानंदः सिद्धिपादश्च चर्पटिः

ભાવાર્થઃ—મન્થાન, ભૈરવ, સિદ્ધિ
... કોરંટક, સિદ્ધિપાદ, અને ચર્પ

कानेरी पुज्यपाद श्च नित्यनाथो निरंजनः ।
कपाली विंदुनाथ श्च काकचंडीश्वराह्वयः ॥७॥

ભાવાર્થઃ—કાનેરી, પુજ્યપાદ, નિત્યનાથ, નિરંજન, કપાલી; બિંદુનાથ અને કાકચંડીશ્વર ઇત્યાદિ મહા સિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૭ ॥

अल्लामः प्रभुदेव श्च घोडा चोली च टिंटिणिः ॥
भानुकी नारदेव श्च खंडः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

ભાવાર્થઃ—અલ્લામ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, ભાનુકી, નારદેવ, ખંડ, અને કાપાલિક ઈત્યાદિ મહાસિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૮ ॥

इत्यादयो महासिद्धाः हठयोगप्रभावतः ॥
खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥

ભાવાર્થઃ—પુર્વોક્ત ગણાવ્યા અને ઇત્યાદિ બીજા મહાસિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલદંડનું ખંડન કરીને બ્રહ્માંડમાં સ્વેચ્છાનુસાર વિહાર કરે છે. ॥ ૯ ॥

विवेचन.

છઠ્ઠા શ્લોકમાં જે યોગી શબ્દ છે તે ૬–૭–૮ માં જણાવેલા નામોને વિશેષણ રૂપ છે. આઠમા શ્લોકમાં तथा શબ્દ છે તે સમુચ્ચય વાસ્તે છે. નવમા શ્લોકમાં इत्यादयो છે તેમાં આદિ શબ્દવડે કરીને તારાનાથાદિનું ગ્રહણ થાય છે. મહાન્ જે સિધ્ધિ છે અર્થાત જેઓ અપ્રતિહત ઐશ્વર્યવાળા છે તેઓને મહાસિધ્ધો કહેવાય છે. હઠયોગના પ્રભાવથી એટલે હઠયોગનાં સામર્થ્યથી એવો અર્થ છે. કાલ એટલે મૃત્યુ અને તેનું દંડન છે તે તેનો દંડ કહેવાય છે અર્થાત્ દેહમાંથી પ્રાણોનો વિયોગ થવા અનુકૂળ વ્યાપારરૂપ કાલદંડ છે તેને खंडयित्वा નાશ કરીને અર્થાત્ મૃત્યુપર વિજય કરીને બ્રહ્માંડમાં તે બધા યોગીશ્વરો વિચરે છે. વિશેષ અવ્યાહત ગતિથી ફરે છે એ અર્થ છે. ભાગવતમાં કહ્યું છે કે,—

योगेश्वराणां गतिमाहुरग्र्यां–
[illegible]ईहितैर्निजैरस्याः पवमानात्मनाम् ॥ श्रीमद्भागवत ॥

[illegible] છે [illegible] ॥ ભાગવત ॥

॥ ૧ ॥ ૭ ॥ ૮ ॥ ૯ ॥

अशेषतापतप्तानां समाश्रयपदो हरिः ।
अशेषयोगयुक्तानामाधारकपदो हरिः ॥ १० ॥

ભાવાર્થ—સર્વ પ્રકારના તાપોથી તપાયમાન મનુષ્યો ને પરમ આશ્રયરૂપ પદરૂપ હરિ છે અને સંપૂર્ણ યોગીઓને આધાર-આશ્રયરૂપ પદરૂપ હરિ છે. ॥ ૧૦ ॥

વિવેચન.

હવે હરિનું સર્વ તાપોનું નાશકપણું અને સંપૂર્ણ યોગીનું આધારરૂપ છે એ અહિંઆ કહેવાય. હરિનું આ કથનથી [illegible] કે સંપૂર્ણ જે આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો છે—તાપો છે [illegible] તપતા મનુષ્યોને હરિએ આશ્રયરૂપ છે. ([illegible]) [illegible] ત્રણ પ્રકારના તાપોમાં આધ્યાત્મિક [illegible] શારીરિક અને માનસિક એમ બે [illegible] દુઃખો [illegible] છે અને મનનાં જે દુઃખો છે તે [illegible] છે આધિભૌતિક સર્વ પ્રાણી વિગેરેથી જે જે દુઃખો [illegible] દુઃખોને આધિભૌતિકમાં સમાવેશ થાય છે અને સર્વ [illegible] ઉપદ્રવોથી નિપજતાં જે દુઃખો છે તેનો સમાવેશ આધિદૈવિકમાં આવે છે. જેમ સૂર્યના તાપથી તપેલા મનુષ્યને [illegible] છે તે [illegible] છે તેમ ત્રિવિધ તાપથી તપતા મનુષ્યોને શાન્તિ આપનારું હરિરૂપ-પદરૂપ ઘર છે, અને જેમ સંપૂર્ણ જગતનો આધાર [illegible] છે [illegible] તેમ સંપૂર્ણ યોગોથી યુક્ત જે પુરુષ હોય છે તેઓને [illegible] હરિરૂપ પરમ આશ્રય-વિશ્રામરૂપ છે. સંપૂર્ણ યોગો [illegible] સર્વ [illegible] અને [illegible] જે [illegible] છે તેને હરિરૂપ [illegible] પરમ [illegible] છે એમ સમજવું. તાત્પર્ય એ છે કે—ત્રણ પ્રકારના તાપો-

થી તપાયમાન મનુષ્યોનો આશ્રય મઠરૂપ અને સર્વપ્રકારના યોગોવાળા મનુષ્યોનો આધાર-આશ્રય કમઠરૂપ હઠયોગ છે. ॥ ૧૦ ॥

हठविद्या परंगोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ॥
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધિની ઇચ્છાવાળા યોગીએ હઠવિદ્યાને ભલા પ્રકારે ગુપ્ત-છાની રાખવી જોઇએ કારણ કે ગુપ્ત ઢ-પી રાખવામાં આવેલી હઠવિદ્યા વીર્યવતી થાય છે અને પ્રકાશમાં મૂકેલી ગુપ્ત નહીં રાખેલી તે હઠવિદ્યા વીર્યવિના-ની થઇ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

વિવેચન.

હવે સંપૂર્ણ વિદ્યાઓની અપેક્ષારૂપ હઠયોગ વિદ્યાને અત્યંત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ અભિરક્ષવા યોગ્ય છે એમ કથન કરવા એકાદશમ શ્લોકની ગ્રંથકાર સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે. સિદ્ધિ એટલે અણિમાદિ આઠ ઐશ્વર્યની—કે મોક્ષની અભિલાષાવાળા યોગીએ આ હઠયોગવિદ્યા અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે કારણ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલી હઠવિદ્યા વીર્યવાળી હોય છે એટલે કે ઉક્ત પ્રકારનાં આઠ ઐશ્વર્ય અથવા તો મોક્ષને આપવાવાળી હોય છે અને જો એ વિદ્યા કદાચિત્ મનમાં ટકી નહીં શકી પ્રકાશમાં મુકાઈ જવાય તો પ્રકાશ કરવાથી વીર્યથી રહિત થઇ જાય છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારનાં ઐશ્વર્યોને કે મોક્ષને આપવા શક્તી બળવત્તર હોય છે, આ સ્થળમાં પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી યોગના અધિકારીનું વર્ણન કરવામાં આવે છે કે—

" जिताक्षाय शान्ताय सक्ताय मुक्तौ
विहीनाय दोषैरसक्ताय मुक्तौ—
अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे
प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै. ॥ १ ॥

" જીતેન્દ્રિય, શાન્ત, ભોગોમાં અનાસક્ત, દોષોથી રહિત, મુક્તિની અભિલાષાવાળો, દોષોથી અન્ય જે સંસાર ધર્મો રહેલા છે તે તમામથી રહિત, અને આજ્ઞામાં સદાય જે વર્તનારો હોય તેવા વિવેકી મનુષ્યને હઠયોગવિદ્યાનું પ્રદાન કરવા યોગ્ય છે પરંતુ અન્યને નથી."

યાજ્ઞવલ્ક્ય પણ કહે છે,

विद्युत्तत्वधिगुणः कायसंकल्पवर्जितः ।
[illegible] नियतेन्द्रियः सर्वरोगविवर्जितः ॥
[illegible] जितक्रोधः [illegible] ।
गुरुशुश्रूषणरतः [illegible] ॥
[illegible] ॥ याज्ञवल्क्य ॥

[illegible]

વળી કેટલાએક એમ સમજવામાં આવ્યું છે [illegible]

' हिरण्यदरहितमिव न देवं वेषधारिणं '

[illegible]

આ વિષયમાં [illegible]

ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।
शान्तये कर्मणां अन्यद्योगमार्गाश्च विमुक्तये ॥ यो० चिं० ॥

[illegible]

" दृष्टे तथानुश्राविके विरक्तं विषये मनः ।
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥ "

(या० सं०)

લૌકિક અને વૈદિક વિષયોમાં જેનું મન વિરક્ત છે તેનોજ આ હઠયોગમાં અધિકાર છે પરન્તુ અન્ય કોઈનો નથી.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે,—

इहामुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः ।
जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥श्रीसुरेश्वराचार्य॥

આ લોક અને પરલોકના વિષયમાં જે વિરક્ત મનુષ્ય સંસારના ત્યાગનો અભિલાષી હોય એવા કોઇ પણ જીજ્ઞાસુ પુરૂષનો યોગમાં અધિકાર છે. (કોઇ પણ જીજ્ઞાસુ એટલે ઉક્ત લક્ષણવાળો ગમે તે વર્ણનો હોય અગર ગમે તે વર્ણની સ્ત્રી હોય, શુદ્ર હોય તોપણ તેને યોગવિદ્યામાં અધિકાર છે.)

બીજા પણ કહે છે કે,

नैतद्देयं दुर्विनीताय जातु
ज्ञानं गुह्यं तद्धि सम्यक्फलाय ।
अस्थाने हि स्थाप्यमानैव वाचां
देवी कोपान्निर्दहेन्नो चिराय ॥ १ ॥

આ હઠયોગ વિદ્યા ક્યારે પણ દુર્વિનીત મનુષ્યને અર્થાત્ ક્રોધી મનુષ્યને આપવી નહીં કારણ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલી યોગ વિદ્યા સારા પ્રકારે ફળને આપે છે અને એ યોગને અસ્થાનમાં એટલે કુપાત્રમાં સ્થાપન કરવાથી કોપરૂપી વાણી એક ક્ષણમાં ભસ્મ કરે છે અર્થાત્ નાશ કરે છે. લાંબા કાળમાં નહીં પરન્તુ ક્ષણ માત્રમાંજ અસ્થાને ભરવાથી વાગ્દેવી નાશ પામે છે એવો તાત્પર્ય એ છે કે.

સિદ્ધિની અભિલાષાવાળો યોગી હઠવિદ્યાને સારા પ્રકારે ગુપ્ત રાખે કારણ કે હઠયોગ વિદ્યા જ તે ગુપ્ત રાખવાથી વીર્યવાળી થાય છે અને પ્રકટ કરવાથી વીર્યરહિત બની જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥
धनुः प्रमाण पर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ॥
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—જ્યાં સુંદર રાજ્ય હોય, જે દેશ ધર્મવાળો હોય, જ્યાં સુભિક્ષ એટલે દુષ્કાળ ન હોય; જ્યાં કોઇ પણ

પ્રકારનો ઉપદ્રવ ન હોય, જ્યાં ધનુષના પ્રમાણ પર્યન્ત, શિલા, અગ્નિ કે જળ ન હોય અને જ્યાં એકાન્ત દેશ હોય તે દેશમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઇએ. ॥ ૧૨ ॥

વિવેચન.

હવે રોદ શ્લોકથી હઠયોગના અભ્યાસના યોગ્ય દેશનું વર્ણન કરે છે કે, જે દેશમાં સારો રાજા હોય, તે દેશમાં હઠયોગીએ વસવું જોઈએ કારણ કે यथा राजा तथा प्रजा જેવો રાજા હોય છે તેવીજ તેની પ્રજા હોય છે જેથી મહાન્ પુરૂષોના અનુભવ પ્રમાણે જ્યાં રાજા સારો ત્યાં પ્રજા સારી છે એમ સમજી કોઇપણ પ્રકારના ઉપદ્રવની ચિંતા તજી હઠયોગી ત્યાં નિર્ભયપણે પોતાનો યોગ સાધી શકે છે. જે દેશ ધર્મવાન હોય ત્યાં હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઈએ એવા અભિપ્રાયથી ગ્રંથકાર યોગીશ્રી સ્વાત્મારામજી એમ સૂચવે છે કે, ધાર્મિક દેશમાં હઠયોગના અભ્યાસી મનુષ્યને અનુકૂળ ભોજન આદિ લાભ થાય છે અર્થાત્ દયા કરે છે અને જે દેશમાં ભિક્ષા નિયમિતપણે મળ્યા કરે છે તે દેશ હઠયોગી વાસ્તે સુંદર છે એમ કથન કરવાનું કારણ એ છે કે, હઠયોગીને પોતાના યોગમાં વિના પરિશ્રમે ભિક્ષાદિ આવશ્યક વ્યવહારની પ્રાપ્તિ થવાથી ઘણોજ સમય પ્રાપ્ત થાય છે જેથી તેને તેવાં સ્થાનમાં સાધનામાં પ્રતિબંધો ઓછા હોય છે એથી ભક્ષપ્રકારે કરી ઘણો સમય તેનો યોગ સાધનામાં સુખે કરી પસાર થઈ શકે છે. ઉપદ્રવ વિનાનો દેશ હઠયોગીને વાસ કરવા યોગ્ય કહ્યો છે ત્યાં એવો હેતુ છે કે જો ચોર વ્યાઘ્ર આદિ અનેક ઉપદ્રવોવાળો દેશ હોય તો ત્યાં તેવા પ્રકારના યોગીને પોતાની યોગ સાધનામાં વારવાર ભંગ પડ્યા કરે છે વાસ્તે ઉપદ્રવ રહિત દેશ હઠયોગીને વસવા લાયક છે એમ કહ્યું છે ઉપદ્રવ વિનાનો દેશજ ચિરંકાળ યોગ સાધના કરવા વાસ્તે યોગીને વસવા યોગ્ય છે. જ્યાં યોગીએ પોતાનું આસન કર્યું હોય ત્યાં તે આશ્રમની ચોમેર ધનુષ પ્રમાણ પર્યન્ત એટલે આસપાસ ચાર ચાર હાથ સુધી શિલા નામ પથરા, અગ્નિ, અને જળ વિગેરે ન હોવાં જોઇએ એમ જે કહ્યું છે તેનો હેતુ એ છે કે, તેવા પ્રકારનાં આસનની રચના કરવાથી શિત, અને ઉષ્ણ વિકારનો અભાવ હોય છે અને જે અભાવ યોગીઓને હોવો જોઇએ કારણ કે વિકારના સંબંધથી યોગ સાધનાના

અંગનો પણ અનાયાસેજ સંભવ છે. હઠયોગીએ જે દેશમાં આશ્રમ કરવું જોઇએ તે દેશ નિર્જન-એકાન્ત હોવો જોઇએ એમ ગ્રંથકારે અભિપ્રાય દર્શાવ્યો છે તે એટલા વાસ્તે કે જ્યાં જન વિગેરેનો સમૂહ હોય છે ત્યાં કંકાસાદિ અનેક કલહોની ઉત્પત્તિનો સંભવ હોવાથી યોગ સાધનાનું અમલ સભવે છે વાસ્તે જ્યાં મનુષ્ય પશુ આદિનો સંચાર ન હોય તેવા નિર્જન દેશમાં હઠયોગીએ આશ્રમ કરવું એ પણ્ જ ઉપજાવા લાયક છે. આ બાબત ભાગવતમાં પણ કથન છે કે—

'वासे बहूनां कलहो भवेद्वार्ता द्वयोरपि' ॥भागवत॥

" જ્યારે બે માણસો એકત્ર હોય ત્યારે પણ વાર્તાલાપનો અવાજ થાય છે ત્યારે ઘણાં મનુષ્યોના સમાગમથી તે સ્થાનમાં કોલાહલ થાય જ. "

આ પ્રકારે આવા પ્રકારના નિર્જન સ્થાનમાં હઠાભ્યાસની ઇચ્છાવાળો યોગી પુરૂષ પોતાનો મઠ બાંધી ત્યાં આશ્રમ કરે એમ યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવે છે અને તે અભિપ્રાયમાં શ્રુતિની એકવાક્યતા છે એમ દર્શાવવા ભાગવતનાં પ્રમાણથી પુષ્ટ કરે છે

આ હઠયોગ દીપિકા નામક ગ્રંથમાં કોઇને એમ જોવામાં આવે કે કેટલાક શ્લોકોમાં અરધા અરધા શ્લોકોનું મૂળ કે ટીકાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી તો ત્યાં વિવેકી સજ્જને એમ સમજી લેવું કે તે નહીં આપેલા અરધા શ્લોકો મૂળ નથી પરન્તુ ક્ષેપક તરીકે જાણવામાં દાખલ કરેલા છે તથા ક્ષેપકની ટીકા લખવા પ્રયોજન નથી કારણ કે યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી વિરચિત જે શ્લોકબદ્ધ હઠયોગપ્રદીપિકા છે તેનુંજ ટીકા લખવામાં સ્પષ્ટીકરણ કરી તેના એનાજ ગ્રંથનો ભાષાન્તરમાં વિસ્તારથી દર્શિત કરવામાં મારો પોતાનો ગુજરાતી ટીકા લખવાનો તરીકે મુખ્ય સિદ્ધાન્ત તેમજ ઉદ્દેશ છે. જ્યાં જ્યાં ખાતરી ગ્રંથથી આ ગ્રંથના ભેદની પ્રતીતિ થાય ત્યાં ત્યાં તે શ્લોક મૂળ ન હોવાને લઇ આપી નથી એમ શ્લોકમાં અને ટીકામાં સમજી લેવું

તાત્પર્ય એ છે કે—જ્યાં સુંદર રાજ્ય, ધર્મનો પ્રચાર, સુકાળ, નિરૂપદ્રવ, અને ધનુષના પ્રમાણ પર્યન્ત શિલા અગ્નિ અને જળનો અભાવ, અને એકાન્ત હોય એવા સ્થાનમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વસવું ॥ ૧૨ ॥

अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ॥
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥१३॥

ભાવાર્થઃ—નાના દ્વારવાળો, જેના ઘુમટમાં છિદ્ર ન હોય તેવો છિદ્ર વિનાના કોટવાળો, અત્યંત ઊંચો નહીં તેવો, અત્યંત નીચો નહીં તેવો, જેને ઉત્તમ પ્રકારે ચીકણાં ગાયનાં છાણથી લીંપવામાં આવેલો હોય તેવો, સ્વચ્છ, જેમાં કોઇ જીવ જંતુ આવીને રહી ન શકે તેવો, જેના બહાર મંડપ વેદી કૂપ હોય તેવો, શોભાયમાન અને જેની ચારે બાજુઓપર દિવાલવાળો હોય તેવો મઠ છે તેને યોગમઠ એમ હઠયોગ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારા સિદ્ધો કહે છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારના લક્ષણવાળું જે ગૃહ છે તેને યોગીઓ યોગમઠનાં લક્ષણથી યોગમઠ કહે છે. ॥ ૧૩ ॥

विवेचन.

હવે આ શ્લોકમાં ગ્રંથકાર યોગી આત્મારામજી યોગમઠનું લક્ષણ કહે છે. જેનું દ્વાર છોટું હોય અર્થાત નાના બારણાવાળો મઠ છે તે યોગ સાધનામાં ઉત્તમ છે, જેમાં ગવાક્ષ આદિ છિદ્ર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગ વિદ્યાના સાધકે પસંદ કરવો જોઇએ. જે મઠમાં ખાડા ન હોય અથવા તો જેમાં ઉંદર વિગેરેનાં દર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગમાં કહી શકાય અતિ ઊંચો-વિસ્તારવાળો નહીં તેમ અતિ સંકોચવાળો નીચો નહીં એવો મઠ યોગમઠ કહેવાય છે કારણ કે જો ઊંચો અને વિસ્તારવાળો મઠ હોય તો તેના ઉપર ચડવામાં શ્રમ પડે છે અને જો અત્યન્ત નીચો હોય તો ઉતરવામાં શ્રમ પડે છે, અને અત્યંત વિસ્તારવાળો હોય તો દૃષ્ટિ દૂર જાય છે જેથી એ સર્વ આસનોનો નિષેધ કર્યો છે, કદાચ કોઇ એમ કહે કે અત્યુચ્ચ, નીચ, આયત, એ ત્રણે શબ્દોના અર્થ ભિન્ન છે તેથી તેઓનો કર્મધારય-સમાસ કેમ કરી શકાય કારણ કે કર્મ ધારય સમાસ તો બીજાં પદોનો થયા કરતો હોય છે કે જેનો અર્થ એકજ

થયા કરે છે, આ બાબત तत्पुरुषः समानाधिकरणः कर्मधारयः સામાનાધિકરણ તત્પુરૂષને કર્મધારય કહે છે એમ સૂત્રમાં કહી છે. આ શંકા ઠીક નથી કારણ કે મઠમાં ત્રણે પદોનું સામાનાધિકરણ્ય છે અર્થાત્ અત્યુચ્ચ–નીચ–આયતરૂપ જે મઠ છે એથી ભિન્ન મઠનું ગ્રહણ છે કારણ કે अत्युच्चनीच आयत શબ્દોના સાથે न શબ્દનો સમાસ થાય છે અને न લોપ પામતો નથી અથવા न એ તો અગણ્ય જ પદ છે એથી વિશેષણ વિશેષ્યના સાથે સમાસને પ્રાપ્ત થાય છે એ સૂત્રથી કર્મધારય સમાસ કરવામાં કોઇ પણ શંકા નથી. જે મઠને ભલા પ્રકારે ચીકટ ગોમયથી લીંપેલો હોય છે અને જે મઠ સદાય સ્વચ્છ હોય છે અને જે મઠમાં મચ્છર, માંકણ, જુવા આદિ જંતુઓ ભરાતા નથી તથા જે મઠ બહારના ભાગમાં મંડપ, વેદી, અને કૂપ વિગેરેથી સુશોભિત હોય છે અને જે મઠ ભલા પ્રકારે કરી ભીંતોથી સર્વ બાજુએ પર પરિવેષ્ટિત હોય છે તે મઠ યોગમઠના લક્ષણવાળો છે અને હઠયોગના અભ્યાસી સિદ્ધોએ તેવા મઠને યોગમઠ એવી સંજ્ઞા આપી છે. નંદિકેશ્વર પુરાણમાં તો આ મઠનું લક્ષણ કહ્યું છે કે,

मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितम् ।
धूपामोदादिसुरभिकुसुमोत्करमंडितम् ॥ नं० पु०

જે મંદીરની રચના રમણીય છે, મનને પ્રિય લાગે એવી છે, અનેક પ્રકારના ગંધથી સુવાસિત જે મંદીર છે, ધૂપની સુગંધથી જે મંદીર સુગંધવાળું છે, અને જે મંદીર પુષ્પોની પરિમલથી અર્થાત્ પુષ્પોના સમુહની સુવાસથી સુવાસિત છે અને—

मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ।
चित्रकर्म निबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥ नं० पु०

જે મંદીર મુનિ, તીર્થ, નદી, વૃક્ષ, કમલિની, અને પર્વતથી સુશોભિત હોય છે, અને જે મંદીરમાં ચિત્રામણ કરવામાં આવ્યું હોય છે તેવું, અને જે મંદીર નાના પ્રકારના ચિત્રભેદથી વિચિત્રતાવાળું હોય છે તેવું.—

कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ।
दृष्ट्वा चित्रगता न्छांतान्मुनीन्याति मनः शमम् ॥ नं० पु०

ઉક્ત પ્રકારનાં લક્ષણવાળું યોગગૃહ–યોગ મંદિર શુભ મા
વાળું વિદ્વાન્ મનુષ્ય સુરમ્ય બનાવે અર્થાત્ તથા પ્રકારનાં સુ
યોગ ગૃહને શુભ માર્ગદ્વારા બુદ્ધિમાન મનુષ્ય શિરચે. કારણ કે અ
કરવાથી ચિત્રોમાં ચિત્રેલા ધ્યાન મુનિઓની મુખમુદ્રા દેખીને મન
શમતાને દમવાને પામે છે અર્થાત્—

सिद्धान्दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ।
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत्संसारमंडलम् ॥ नं० पु० ॥

તે મંદિરની ભિત્તાદિમાં ચિત્રરૂપમાં આલેખેલા સિદ્ધ પુરુ
ષોને દેખી કરીને બુદ્ધિમાં ઉદ્યમની–ઉત્સાહની અભિવૃદ્ધિ થ
છે. આવા પ્રકારનાં ચિત્રમય યોગગૃહની મધ્યમાં સંસારનાં નાના પ્ર
કારનાં મંડળોનું ચિત્રામણ કરે.

श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।
तान्दृष्ट्वाभीषणाकारान् संसारे भारवर्जिते ॥ नं० पु

વળી આવા પ્રકારનાં સ્થાનમાં આલેખેલ યોગગૃહમાં નાના
પ્રકારનાં શ્મશાન ભૂમિનાં ભયાનક ચિત્રોનું ચિત્રામણ કરે અને મ
ઘોર એવાં નર્કનાં ચિત્રોનું પણ ત્યાં લેખન કરે કારણ કે તેમ
વાથી અર્થાત્ આવા પ્રકારનાં ભયાનક ચિત્રોને દેખીને સિદ્ધિને ઇચ્છ
વાવાળા યોગી પુરુષને—

अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ।
पश्यंश्च व्याधितान् जंतूनुन्मत्तान्मर्त्यांश्च दूषणान् ॥ नं० पु

આ પ્રકાર સંસારમાં અનવસાદ નામ અનિર્વેદ થાય છે કા
કે નર્કમાં રોગી, ઉન્મત્ત, મરણી (જન્મમરણ) જંતુઓને તે
છે અર્થાત્ જો યોગમાં પ્રવૃત્તિ નહીં થાય તો મને પણ આવા પ્ર
કારનાં કષ્ટોરૂપ નર્કની પ્રાપ્તિ થશે એમ તે યોગી સમજે છે વાસ્તે યો
ગગૃહમાં તેવા પ્રકારનાં ચિત્રોની રચના કરવાની જરૂર છે એમ નં
દ્ર પુરાણમાં આ પ્રમાણે ૭ શ્લોકોથી કથન કર્યું છે વાસ્તે પ્ર
હારોગ વિદ્વાને સ્થાપત્ય પુરે પોતાનું યોગગૃહ ઉપરોક્ત લક્ષ
વાળું રચવું જોઈએ. આ પ્રકારે આ ગ્રંથના નાયક ભગવાન
જિન સ્યાદ્વાદામૃત હરિયોગ વિદ્યાનું પ્રતિપાદન કર્યો પછી
વિદ્યા સંપાદન કરવા વાસ્તે અધિકારી વર્ગના કલ્યાણાર્થે અ

શાર્દૂલવિક્રીડિત છંદની રચનાથી યોગમઠનું પણ લક્ષણ બતાવી તેવા મઠમાં નિવાસ કરતા યોગ વિદ્યાના અધિકારીઓને ખાસ જરૂર બતાવે છે. इत्यलम् ॥ १३ ॥

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

ભાવાર્થઃ—આવા પ્રકારના એટલે કે પૂર્વે જેનાં લક્ષણો બતાવ્યાં છે તેવા યોગગૃહમાં–યોગમઠમાં–યોગ મંદીરમાં સ્થિતિ કરી સર્વ ચિન્તાઓનો ત્યાગ કરી એટલે કે મનના મિથ્યા સંકલ્પ વિકલ્પોથી વિરામ પામી ગુરૂજીએ ઉપદેશીલા માર્ગના અનુસારે કેવળ યોગવિદ્યાનોજ સાધન કરનારા પુરૂષે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ॥ ૧૪ ॥

વિવેચન.

મઠના લક્ષણો કહ્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી હવે તે મઠમાં કરવા યોગ્ય કર્મને કહે છે કે, સંપૂર્ણ ચિન્તાઓથી રહિત મનુષ્ય આવા પ્રકારના મઠમાં નિવાસ કરીને ગુરૂજીએ ઉપદેશેલો જે માર્ગ હોય તદનુસાર સદાકાળ યોગવિદ્યાનો અભ્યાસ કરે. આ શ્લોકમાં એવ પદથી એમ સુચવ્યું છે કે, અન્ય કર્મનો અભ્યાસ વિકારી માત્ર છે અને આજ વાત યોગબીજ નામક ગ્રંથમાં કહી છે કે,

मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ योगबीजे ॥

જેઓશ્રીએ સર્વ વાયુનો વિજય કર્યો છે તેવા સદ્‌ગુરૂને સદા કાળ સેવવા જોઈએ અર્થાત્ તેઓશ્રીની નિરંતર સેવા કરવી જોઈએ કારણ કે તેમ થાય છે ત્યારે ગુરૂજીના મુખકમળના પ્રસાદના પ્રભાવથી બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય પ્રાણોનો વિજય કરે છે અર્થાત્ વાયુના વિજયી ગુરૂની સેવા કરી અને તેઓની કરૂણાના યોગથી બુદ્ધિમાન મનુષ્યે પ્રાણોનો વિજય કરવો. ॥ યોગબીજ ॥

વળી આ બાબત રાજયોગ નામક પ્રકરણમાં કહ્યું છે,

वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।

ध्यानादिभिः सत्कार्यैर्मदस्य
चित्तादिविकारनाशं विरागः ॥ [illegible] ॥

[illegible] ॥ [illegible] ॥

आचार्यादिभिरसंभवत्स्य त्रिकालेः सदा ।
यथोक्तं कुर्वते देव नाप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥

[illegible] છે.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે,—

गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टांगसंयुतम् ।
शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीम् ॥ गु. गा.

[illegible] છે.

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥ गु. गा.

[illegible] છે

[illegible] છે.

[illegible]

આ પ્રમાણે દયાળુ ભગવાન યોગનિધિ સ્વાત્મારામજી મહારાજ મઠમાં રહી જે મઠવાસી મનુષ્યનાં કર્ત્તવ્યો છે તેની દિશા બતાવે છે, જેથી પ્રત્યેક યોગાભ્યાસીએ એ ભગવાનશ્રીના ઉપદેશાનુસાર મઠ વિરચી તેમાં નિવાસ કરી ઉપદિષ્ટ કર્ત્તવ્યોનું આચરણ કરવું જોઇએ અને એમ થાય તોજ યોગવિદ્યાદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા મળવાનો માર્ગ કલ્યાણ હેતુ છે અન્યથા નથીજ. इत्यलम् ॥ १४ ॥

अत्याहारः प्रयास श्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥
जनसंग श्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—અત્યન્ત આહાર, અત્યન્ત પરિશ્રમ, અત્યન્ત બકવાદ, નિયમોનો અનાદર, મનુષ્યોનો સમાગમ, ચંચળતા, એ છ દોષોથી યોગનો વિનાશ નામ ભંગ થાય છે. ॥ ૧૫ ॥

विवेचन.

હવે આ પંદરમા શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન યોગના પ્રતિબંધોનું દર્શન કરાવે છે. અત્યાહાર એ યોગનો પ્રથમ પ્રતિબંધ છે. આપણે બહુ ભોજન કરીએ છીએ તો આપણાં વ્યવહારનાં કાર્યોમાં પણ સમયપર સજ થઇ શકતા નથી તો પછી યોગ જેવું બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિનું પ્રબળ સાધન સંપાદન કરવા કેટલા બધા મિતાહારની જરૂર હોય એ બાબત વાચક વર્ગ વિચારશે. અતિ ભોજન કરવાથી નિન્દ્રા, આળસ, અસાવધતા ઇત્યાદિ અનેક આસુરી સંપત્તિનો મનોરાજ્યમાં વિસ્તાર થઈ શુદ્ધ વિચારોને તથા અનેક શુભ માર્ગની સામગ્રીરૂપ સદ્ગુણોને હાનિ પહોંચે છે એટલુંજ નહીં પરન્તુ વિશેષ અન્નથી રોગગ્રસ્ત શરીર થતાં વ્યવહારમાં પણ પ્રતિકૂળતાને વશ થઇ ખંડિત લાભો આપણે ગુમાવીએ છીએ તો પછી પરમાર્થમાં એથી શું શું હાનિ ન થાય કારણ કે તે લાભ તો વ્યવહારના લાભની જેમ ક્ષણિક નથી પરન્તુ સનાતન લાભ છે. સારાંશ એ છે કે યોગવિદ્યાના કે બ્રહ્મ વિદ્યાના કે ગમે તે પ્રકારની શુભ પ્રાપ્તિના ઇચ્છાવાળાએ મિતાહારી રહેવું જોઇએ. આ સંબંધમાં મહાશય નથુરામશર્મા કહે છે કે—" સ્વાદને માટે નહીં પણ કેવળ દેહ રક્ષાને અર્થે ઇશ્વર પ્રસાદથી મળેલા અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે. ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી

રોગની ઉત્પત્તિ કદી થતી નથી એમ થાય છે. જેટલો આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઇ શકે તેટલો સેવો અર્થાત્ ઉદરના બે ભાગ અન્નથી પુરવા, એક ભાગ પાણીથી પુરવો ને એક ભાગ પવન માટે ખાલી રાખવો. ઘઉં, કમોદના ચોખા, જવ, શાળી, સામો, નીવાર, દૂધ, મધ, ઘી, માખણ, પરવળ, કમળ, સુરણ, રતાળુ, મગ, આદુ, ગુંદા, તુવેર, કાકર, ખાંડ, દ્રાક્ષ, વરીઆળી, કાકડીઓ, તાંદળજો, દુધિયાં, ખારેકી, કેળાં, આમ્ર, બટાટા, દાડમ, કેરી, નાળિયેર, શીકાખાઇ, અંજીર, ફાલસાની, જાયફળ, લવિંગ, નાગરવેલનું પાન, ટીંડોળાં, ખજુર, આદિ સાત્વિક ભક્ષ્ય પદાર્થો છે. મિતાહારીએ ઉક્ત સાત્વિકને પથ્ય પદાર્થનું ભોજન પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી ખાવું જોઇએ. સાથો અતિશય ખાટા, તુરા, કડવા, તીખા, ઉના, ખારા કે તેલવાળા પદાર્થો, તેમજ લસણ ડુંગળી, ગાજર, ગોળ, કલીંગડી, વાલનું લીલું શાક, તલ, તેલ, સરસવ, મીઠું, ખોળ, જુવાર, બાજરી, મગ્યા, મરી, દહીં છાશ, આંબલી, કેરાં, સીંગ્ગુ, કાચી કેરી, તમાકુ, અફીણ, ગાંજો, મધ, માંસ, માદક, અડદિયું, ચરસ, હીંગ, રાઇ, કોદરા, બટી, બાવટો, કેળું, તામ્રફળ, મસુર, મટર, ચોળા, ભાંગ, ગીલોડાં, કાંગ, વાલ, વટાણા, મઠ આદિ ને હિંગ એ પદાર્થોમાંથી નિષિદ્ધ પદાર્થો તજવા જોઇએ. પ્રસંગવશાત્ તેમાંનો કોઇ પદાર્થ જે શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ હોય નહી તે ખાવો પડે તો અલ્પ પરિમાણમાં ખાવો. દાઝ્યા, બળી ગયેલા, ને અન્તઃકરણને દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારા તમોગુણી પદાર્થો તજવા જોઇએ. પહેલાં રાંધેલું હોય ને પછી ફરીથી ઉનું કર્યું હોય તેવું અન્ન, સ્નેહ-ઘૃત કે ચિકાશરહિત પદાર્થ, દૂષિત અન્ન, અને ખાસ ખાટી ગયો હોય એવો પદાર્થ, એ સર્વે પણ યોગીએ તજવાં જોઇએ. મધુર, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, અંતઃકરણને શાન્તિમાં રાખનારા, આરોગ્યવર્ધક, અને પવિત્ર ભક્ષ્ય તથા પેય પદાર્થો પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગીએ નિયમિતપણે ખાવાપીવા જોઇએ. અત્યાહારથી પ્રાણવહા નાડીઓ કફાદિથી આકુળ થાય છે ને અનાહારથી તે નાડીઓ પિત્તથી ઉષ્ણ થઇ જાય છે તેથી પ્રાણોનો નિરોધ જોઇએ તેવી રીતે થઇ શકતો નથી માટેજ શ્રી અમૃતબિંદુ ઉપનિષદ્‌માં "अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत्" "ક્ષુધાથી અત્યંત અધિક અને અત્યંત અલ્પ આહારનો યોગીએ સર્વદા ત્યાગ કરવો" એ વાક્યવડે યોગીને અત્યાહાર તથા અનાહાર કરવાની ના કહી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ એવાજ આશયથી કહેવામાં આવ્યું છે કે—

કરવા રૂપ છે. જો કૃતિને વ્યવહારમાં આપણે વિચાર કરી કરીએ છી-
એ અને તેમાં શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ રાખીએ છીએ તો સાહસ કહેવાય છે
અને એવા પ્રકારના સાહસથી પરશુરામાદિ અનેક નરવીરોએ અવ-
તાર ભૂમિપર વિજય મેળવ્યો છે પરન્તુ વિચારપૂર્વક નહીં કેવળ
ઉતાવળી બુદ્ધિથી જે કૃતિ કરી નાખીએ છીએ તે સાહસ
સુખરૂપ નથી પણ દુઃખ રૂપ છે. આવા પ્રકારે કરીને પરમાર્થમાં
પણ અર્થાત્ પ્રકૃતમાં યોગ સાધનામાં પણ અભ્યાસના વિચારપૂર્વક
સાધક મનુષ્ય જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે તે સાહસ કહેવાય છે અને
તેવા પ્રકારના સાહસથી સાધક પુરુષ વિજય પામે છે. પ્રાણાયામાદિ
અનેક યોગના અંગોપાંગનો વિચાર કર્યા વિના તથા યોગના ક્રમનો પૂર્વા-
પર સંબંધ તપાસ્યા વિના જે કોઇ સાધક પુરુષ કેવળ પ્રકૃતિની અ-
જ્ઞાનતાને વશ થઇ યોગાભ્યાસમાં ઉતાવળ કરી નાંખે છે તે સાહસ
દુઃખ રૂપ છે અને તે સાધકને સ્વમાર્ગથી પતન કરાવનાર છે. કારણ
એ છે કે સાધ્ય અભ્યાસના વિચારપૂર્વક જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ છે તે સા-
હસ છે અને તેના સમાશ્રયથી સાધકને યોગ સાધનામાં નવીન બળ
પ્રગટે છે એ આશયથી સ્વાત્મારામજી મહારાજ તેનો આદર કરવા
પ્રત્યેક હઠાભ્યાસી પુરુષને આ શ્લોકમાં ઉપદેશે છે. કોઇ મહાકષ્ટ
વસ્તુની પ્રાપ્તિમાં તે વસ્તુ કાળ જતાં મને પ્રાપ્ત થશે એવી શાન્તિ-
પૂર્વક અપ્રાપ્તિના વિચારથી ખેદ ન કરતાં વૃત્તિને શાન્ત રાખવી તેને
ધૈર્ય કહેવાય છે. આવા પ્રકારના ઉત્તમ ધૈર્યથી હરિશ્ચંદ્રાદિ મહાન્
રાજર્ષિઓ આ કર્મભૂમિપર વિજય પામ્યા છે તો પછી પરમાર્થમાં
આવા ધૈર્યનો સમાશ્રય કરવામાં આવે તો તેથી સાધકને સત્વર લાભ
થવા સંભવ છે. હમણાં નહીં તો અભ્યાસની પરિપક્વ દશા થતાં
મારા આખા જીવનમાં કે જન્માંતરમાં મને યોગ પ્રાપ્તિ અવશ્યમેવ
થવાની છે એમ શ્રદ્ધા રાખી પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં ખેદનો પરિત્યાગ
કરી સ્વકર્મ માત્રમાં ઉત્સાહ-પૂર્વક નિરન્તર પ્રવૃત્તિ કર્યા કરવી તેનું
નામ ધૈર્ય છે. આવા પ્રકારના ધૈર્યને ધારણ કરવા યોગીન્દ્ર ભગ-
વાન સ્વાત્મારામ પ્રત્યેક હઠાભ્યાસી સાધક પુરુષને પ્રબોધે છે. આ
સંસારથી બ્રહ્મલોક સુધીના ભોગો-પદાર્થો ઇત્યાદિ તમામ નશ્વર છે
અર્થાત્ ઝાંઝવાના પાણીની જેમ સકળ વિષયો મિથ્યા છે અને વાસ્ત-
વિક એક જ ચૈતન્યરૂપ સ્વયંપ્રકાશ બ્રહ્મ છે તેજ પરમ સત્ય છે તેજ
પરમ સત્ય છે એથી વિષયોના અનાદર પૂર્વક એટલે કે સ્વર્ગાદિ ભો-
ગોની ઇચ્છા વિના અખંડ સનાતન પરમ અદ્વૈતપદની પ્રાપ્તિની અ-

[illegible]
[illegible] || [illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible] || [illegible] ||

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]

(ઉત્તાન કૂર્માસન કહે છે.)

ભાવાર્થઃ—કુક્કુટાસનના બંધનમાં સ્થિત થઈને અર્થાત કુક્કુટાસનને લગાવીને અને બન્ને ભુજાઓથી કન્ધરા-ગ્રીવાને (ડોકને) ભલા પ્રકારે બાંધીને કૂર્મના (કચ્છપના) સમાન ઉત્તાન-સીધો થઈ જાય તો તે ઉત્તાન-કૂર્માસન કહેવાય છે. ॥ ૨૪ ॥

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે ધનુરાસન કહે છે કે,—બન્ને પગના અંગુઠાને હાથોથી પકડી કરીને શ્રવણ (કાન) પર્યન્ત ધનુષના સમાન આકર્ષણ કરે (ખેંચે) તેને ધનુરાસન કહેવાય છે. ॥ ૨૫ ॥

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ॥
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २६॥

ભાવાર્થઃ—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનને કહે છે કે, ડાબા સાથળના મૂળમાં દક્ષિણ-જમણા પગને રાખીને અને ઘુંટણથી બહાર વામ-ડાબા પગને હાથથી લપેટીને પકડીને અને પરિવર્તિત અંગ થઇને અર્થાત વામ-ડાબા ભાગથી પીઠની તરફ મુખને કરીને જે આસનમાં સ્થિતિ કરે તે આસન મત્સ્યેન્દ્રનાથનું કહેલું મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે ॥ ૨૬ ॥

વિવેચન.

ઉક્ત પ્રકારે દક્ષિણ સાથળના મૂળમાં ડાબા પગને રાખીને અને પીઠપર ગયેલા જમણા હાથથી તે પગનું ગ્રહણ કરીને અને ડાબા ઘુંટણથી બહાર હાથથી લપેટેલા દક્ષિણ-જમણા પાદને દક્ષિણ પાદનાં જમણા પગનાં ઘુંટણથી બહાર લપેટે અને પછી એને ડાબા હાથથી ગ્રહણ કરીને અને દક્ષિણ ભાગથી પીઠની તરફ મુખ કરીને પણ હાથોનો અભ્યાસ કરે અર્થાત આ પણ બીજા પ્રકારનું મત્સ્યેન્દ્રાસન છે. ॥ ૨૬ ॥

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं
प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनी प्रबोधं
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ:—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનનાં ફળને કહે છે કે, મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, કારણ કે આ આસન પ્રચંડ રોગોના જે સમૂહો છે તેનો નાશ કરવા સારૂં અસ્ત્રરૂપ છે. અને કુંડલિની નામની જે આધારશક્તિ છે તેના પ્રબોધને અર્થાત જાગૃતિને અર્થાત નિદ્રાના અભાવને અભ્યાસવડે કરી મત્સ્યેન્દ્રાસન આપે છે અને તાલુના તાળવાંના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત જે ચંદ્ર (નિત્ય ઝરે છે] તેની સ્થિરતાને અર્થાત ઝરવાના અભાવને પુરૂષોને આપે છે અર્થાત તે ઝરણને અટકાવી સ્થિર કરે છે.॥ ૨૮ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ
दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानु परिन्यस्त ललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પશ્ચિમતાનાસનને કહે છે કે, દંડના સમાન રૂપ જેનું છે એવા અને એકત્ર થયા છે ગુલ્ફ જેના એવા બન્ને ચરણોને ભુમિપર ફેલાવીને અને આકુંચિત (મુકડી) છે તર્જનીઓ જેની એવી બન્ને ભુજાઓથી બન્ને પગના બન્ને આગલા ભાગનું ગ્રહણ કરીને અર્થાત અંગુઠાને આ પ્રકારે પકડીને જેમ ઘુંટણોના નીચલા ભાગની ભુમિથી ઉપર ન ઉડે અર્થાત ઉત્પન્ન ન થાય અને જાનુઓ-ઘુંટણોપર રાખેલો છે લલાટ ભાગ-મસ્તક ભાગ જેણે એવો બની કરી જ્યાં પુરૂષ વસે છે તે આસનને પશ્ચિમતાન આસન કહે છે. ॥ ૩૮ ॥

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ॥
उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥२९॥

ભાવાર્થઃ—હવે પશ્ચિમતાનાસનના
કે,—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતા
સન પ્રાણરૂપ પવનને પશ્ચિમવાહી કરે છે
મ્ણા નાડીના માર્ગદ્વારા પ્રાણ ચાલવા લાગે
સન જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત
ઉદરની મધ્યમાં કૃશતાને કરે છે અને પુરૂષોન
નામ રોગનો અભાવ કરે છે. શ્લોકમાં ચકાર
તેથી નાડીઓનાં વહન આદિકની સમતાને સત્વે

धरामवष्टभ्य करद्वयेन
तत्कूर्परस्थापित नाभिपार्श्वः ॥
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः स्यात्
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥

ભાવાર્થઃ—હવે મયુરાસનને કહે છે કે, બે
કરીને ભૂમિનું અવલંબન કરી અર્થાત્ પહોળા કર
હાથી ભૂમિને સ્પર્શ કરીને અને એ હાથોના કૂર્પર-
મૂલ અર્થાત્ સંધિભાગ કે જેને મણિબન્ધ કહેવામાં
છે તેના ઉપર નાભિના બન્ને પડખાના ભાગને સ્થ
કરે અને દંડના સમાન ઉઠીને જે ઉચ્ચાસન થાય છે
આસનને યોગી લોકો માયુર નામ મયૂરાસન કહે છે.

हरति सकल रोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે મયુરાસનના ગુણોને કહે છે કે,—
લ્મ નામ નાના પ્રકારના ગુલ્મ રોગો, જલોદરાદિ ઉદર
ગો અને પ્લીહા આદિ સર્વ રોગો છે તેનો મયુરાસનથી
શ થાય છે, અને વાત પિત્ત કફજન્ય જે જે પ્રકારના
દોષો નામ વિકારો-રોગો છે તેને

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं
प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनी प्रबोधं
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનનાં ફળને કહે છે કે, મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, કારણ કે આ આસન પ્રચંડ રોગોના જે સમૂહો છે તેનો નાશ કરવા સારૂં અસ્રરૂપ છે. અને કુંડલિની નામની જે આધારશક્તિ છે તેના પ્રબોધને અર્થાત જાગૃતિને અર્થાત નિદ્રાના અભાવને અભ્યાસવડે કરી મત્સ્યેન્દ્રાસન આપે છે અને તાલુના તાળવાંના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત જે ચંદ્ર (નિત્ય ઝરે છે] તેની સ્થિરતાને અર્થાત ઝરવાના અભાવને પુરૂષોને આપે છે અર્થાત તે ઝરણને અટકાવી સ્થિર કરે છે.॥ ૨૮ ॥

प्रसार्य पादौभुविदंडरुपौ
दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयंगृहीत्वा ।
जानू परिन्यस्त ललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પશ્ચિમતાનાસનને કહે છે કે, દંડના સમાન રૂપ જેનું છે એવા અને એકત્ર થયા છે ગુલ્ફ જેના એવા બન્ને ચરણોને ભુમિપર ફેલાવીને અને આકુંચિત (સુકડી) છે તર્જનીઓ જેની એવી બન્ને ભુજાઓથી બન્ને પગના બન્ને આગલા ભાગનું ગ્રહણ કરીને અર્થાત અંગુઠાને આ પ્રકારે પકડીને જેમ ધુંટણોના નીચલા ભાગની ભુમિથી ઉપર ન ઉઠે અર્થાત ઉઉત્પત ન થાય અને જાનુઓ-ધુંટણોપર રાખેલો છે લલાટ ભાગ-મસ્તક ભાગ જેણે એવો બની કરી જ્યાં પુરૂષ વસે છે તે આસનને પશ્ચિમતાન આસન કહે છે. ॥ ૩૮ ॥

इतिपश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनंकरोति ॥
उदयं जठरानलस्यकुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥२९॥

ભાવાર્થ—હવે પશ્ચિમતાનાસનનાં ફળને કહે છે કે,—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતાન નામક આસન પ્રાણરૂપ પવનને પશ્ચિમવાહી કરે છે અર્થાત સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગદ્વારા પ્રાણ ચાલવા લાગે છે. આ આસન જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત વધારે છે અને ઉદરની મધ્યમાં કૃશતાને કરે છે અને પુરૂષોની અરોગતા નામ રોગનો અભાવ કરે છે. શ્લોકમાં ચકારનો પાઠ છે તેથી નાડીઓનાં વહન આદિની સમતાને કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

धरामवष्टभ्य करद्वयेन
तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३० ॥

ભાવાર્થ—હવે મયૂરાસનને કહે છે કે, બે હાથવડે કરીને ભૂમિનું અવલંબન કરી અર્થાત્ પહોળા કરેલા હાથથી ભૂમિને સ્પર્શ કરીને અને બે હાથના કુર્પર—નામ કૂણ અર્થાત્ કોણિયા કે જેને મણિબંધ કહેવામાં આવે છે તેના ઉપર નાભિના બન્ને પડખાના ભાગને સ્થાપિત કરે અને દંડના સમાન ઉઠીને જે ઉચ્ચાસન થાય છે તે આસનને યોગી લોકો મયૂર નામ મયૂરાસન કહે છે. ૩૦

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થ—હવે મયૂરાસનના ફળોને કહે છે કે,—ગુલ્મ નામ નાના પ્રકારના ગુલ્મ રોગો, જલોદરાદિ ઉદર રોગો અને પ્લીહા આદિ સર્વ રોગો છે તેનો મયૂરાસનથી નાશ થાય છે, અને વાત પિત્ત કફજન્ય જે જે પ્રકારના રોગો નામ વિકારો-રોગો છે તેને તમામને શ્રીમયૂરાસન

હરે છે. જો અધિક ભોજન થયું હોય, અપથ્ય કે મલીન ભોજન થયું હોય, તો એ સકળ જમેલાં ભોજનની મયુરાસન છે તે શરીર ભસ્મ કરે છે. વળી મયુરાસન જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કરે છે અર્થાત્ ભૂખ લગાડે છે અને કાલકૂટ જેવાં મહાવિષને પણ જો ખાવામાં આવ્યું હોય તો પાચન કરે છે અર્થાત તે વિષને પણ જીર્ણ કરે છે અર્થાત્ વિષના સમાન અપકાર કરનારાં વિષય અન્નને પણ મયુરાસન પચાવી દે છે. ॥ ૩૧ ॥

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ॥
शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સ્વાત્મારામજી યોગી શવાસન અને તેનાં ફળને કહે છે કે, શવ નામ મૃત-મુડદાની સમાન ભૂમિપર પીઠને લગાવીને ઉત્તાન-સીધા સુવાની-નિદ્રા કરવા-ની જેમ અર્થાત ચતાપાટ પડી નિદ્રા લેવાની જેમ શવાસન કહે છે. (તાત્પર્ય એકે— મૃતની જેમ ભૂમિપર ઉત્તાન સીધા સુવું તેને શવાસન કહે છે. આ શવાસન હઠયોગના પરિશ્રમને હરનારૂં છે અને ચિત્તની વિશ્રાન્તિને કરનારૂં છે અર્થાત આથી કરી ચિત્ત સ્થિર બની જાય છે ॥ ૩૨ ॥

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ચાર આસનોની શ્રેષ્ટતાનું વર્ણન કરે છે કે, શિવજીએ ચોરાશી લાખ આસન કહ્યાં છે અને ચ કારનો પાઠ છે તેથી તે તે આસનોનાં લક્ષણો પણ તેટલી-જ સંખ્યામાં છે. યોગીવર્ય ગોરક્ષનાથે કહ્યું છે કે, 'आसनानि च तावंति यावंत्यो जीवजातयः। एतेषामखिलान्भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥ चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतं । ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शतं कृतं ' જેટલી જીવોની જાતિ છે તેટલાંજ આસનો છે અને આ આસનોના

...કોટિને શ્રી શિવજી આદિ કે જેમાં પણ એક ચોરા-શીલાખ કહ્યાં છે તેથી શિવજીએ ચોરાશી આસન કર્યાં છે જેમાં ૮૪ આસનો જે જે છે તેઓને જાણીને અને તેમાં પણ તેનાથી ઉત્તમ ચાર આસનો છે તેને હું કહું છું એમ પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—શ્રી શિવજીએ ચોરાશી આસનો કહ્યાં છે તેમાંથી સારભૂત એવાં ચાર ઉત્તમ આસનોને હું કહું છું. ॥ ૩૩ ॥

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ.—સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન, અને ભદ્રાસન એ ચાર આસનો ઉત્તમોત્તમ છે તથાપિ જે યોગી પુરૂષ છે તે સર્વદા સિદ્ધાસનપર બેસે.

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી મુખ્ય ઉત્તમ ચાર આસનોનાં નામ આપવા સાથે સિદ્ધાસનને વિશેષ શ્રેષ્ઠ ગણે છે. કેમકે તેથી ઉત્તમ તો એક સિદ્ધાસન જ એમ કહી તે આસનની શ્રેષ્ઠતા સૂચવે છે.

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ॥
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥३५॥

ભાવાર્થ.—હવે ચાર આસનોમાં ઉત્તમ પ્રકારનું આસન જે સિદ્ધાસન છે તેનું સ્વરૂપ યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે,—

ગુદા અને લિંગ ઇન્દ્રિયનો મધ્ય ભાગ જે યોનિસ્થાન છે તે ડાબે પગ—ડાબા પગનું મૂળ (એડી) મિલાવીને અને બીજા જમણા પગને દઢ રીતિથી લિંગ ઇન્દ્રિયપર રાખે અને હૃદયના સમીપ ભાગમાં હનુ નામ દાઢી ને ભલા પ્રકારે સ્થિર કરી અર્થાત દાઢી અને હૃદયના મધ્યમાં ચાર આંગળનું અંતર રાખી ભલા પ્રકારેથી નિરોધી છે—જિતેલી છે ઇન્દ્રિયો જેણે એવો સ્થાણુ નામ નિશ્ચળ

યોગી પુરુષ પોતાની અચળ નામ સ્થિર દૃષ્ટિથી ભ્રુકુટિના મધ્ય ભાગને દેખતો રહે. આ મોક્ષના કપાટ નામ દ્વારના અવરોધનું ભેદન કરનાર ઉત્તમ આસન છે અને યોગી લોકો તેને સિદ્ધાસન કહે છે. અર્થાત્ જે સિદ્ધ યોગીઓ છે તે આ આસનપર બેસે છે. ॥૩૫॥

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ॥
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ — લિંગેન્દ્રિયના ઉપરના ભાગમાં વામ ગુલ્ફને રાખીને અને તથા પ્રકારે સવ્ય (વામ) ડાબા પગ ઉપર દક્ષિણ ગુલ્ફ રાખી કરી બેસે તો તેને પણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. ॥ ૩૬ ॥

વિવેચન.

મત્સ્યેન્દ્રનાથ સમ્મત સિદ્ધાસનનું સ્વરૂપ કહી હવે અન્ય સંમત સિદ્ધાસનને જણાવવા શ્લોકમાં ઉપક્રમ્યું છે. ॥ ૩૬ ॥

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३७ ॥

ભાવાર્થ—આ આસનને કોઈ સિદ્ધાસન કહે છે અને કોઈ વજ્રાસન પણ કહે છે. કેટલાક એને મુક્તાસન કહે છે અને કેટલાક ગુપ્તાસન પણ કહે છે. ॥ ૩૭॥

વિવેચન.

ઉપર પ્રકારનાં સ્વરૂપ નામોથી જોકે સિદ્ધાસન એકજ જાય છે પરન્તુ તે તે ભેદનું કારણ કાંઇ કાંઇ આસન વાળવામાં તફાવત છે તેથી છે. સિદ્ધાસનના અનેક પ્રકાર છે [illegible] પુરુષો છે તે તેના ભેદનું આ પ્રમાણે કથન કરે છે કે, જેમાં વામ પગની પાનીએ લિંગના મૂળભાગ ઉપર દબાવીને અને દક્ષિણ પગની-પગની પાનીને-પાનીએ લિં-ગના ઉપર સ્થિર કરે તેને સિદ્ધાસન કહેવાય છે. અને ડાબી પા-નીએ લિંગના [illegible] અને દક્ષિણ [illegible] પગની પાનીએ લિંગપર [illegible] સ્થિર કરે તેને વજ્રાસન પણ કહે છે, અર્થાત્ સિદ્ધાસન અને વજ્રાસનમાં ભેદ નથી અને બન્ને [illegible] અને [illegible] પગની [illegible] સ્થાનમાં તેને [illegible] સ્થિર કરે છે તેને મુક્તાસન કહે છે અને બન્ને [illegible]

મિલાવેલી બન્ને એડીઓને લિંગથી ઉપર રાખીને સ્થિતિ કરે તેને ગુપ્તાસન કહેવામાં આવે છે. ॥ ૩૭ ॥

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ॥
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

ભાવાર્થ—જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં પ્રમિત ભોજન એટલે મિતાહાર એ મુખ્ય યમ છે અને નિયમોમાં અહિંસા મુખ્ય છે તેમ સંપૂર્ણ આસનોમાં પણ સિદ્ધાસન સિદ્ધોએ મુખ્ય કહ્યું છે.

વિવેચન.

હવે સાત શ્લોકથી યોગીન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી સિદ્ધાસનની પ્રશંસા કરે છે કે, જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં મુખ્ય નિયમ મિતાહારનો છે, અને યમોમાં મુખ્ય અહિંસા છે તેમ આસનોમાં પણ મુખ્ય આસન સિદ્ધાસન કહેવાય છે. પ્રમિત ભોજન એટલે મિતાહાર અર્થાત્ सुस्निग्धमधुराहारः આવા પ્રકારે સ્નિગ્ધ (ચિકણું) અને મધુર વિગેરે રસવાળું જે ભોજન છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે. ॥ ૩૮ ॥

चतुरशीति पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ—યોગનાં જે મુખ્ય શિવજીએ સેવેલાં ચોરાશી આસનો છે તેમાં યોગીએ સદાકાલ સિદ્ધાસનનો અભ્યાસ કરવો કારણ કે આ આસન છે તે બોંતેર હજાર નાડીઓના મળને શોધન કરનારૂં છે. ॥ ૩૯ ॥

વિવેચન.

આપણા શરીરમાં જે બોંતેર હજાર નાડીઓ છે તે પ્રત્યેકમાં અનેક પ્રકારના રસ વિકારથી જૂનો મળ–મેલ જામી ગયો હોય છે અને તે મળથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે પરન્તુ જેઓ સદાકાળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસીઓ છે તેઓને તો તેઓની પ્રત્યેક નાડીઓમાંથી તમામ કચરો નીકળી જાય છે જેથી કોઈ પણ જાતના શારીરિક વ્યાધિનો તેઓ ભોગ થતા નથી અર્થાત્ સિદ્ધાસન છે તે શરીરના ભીતર કોઠાની નાડીઓને સાફ રાખનારૂં હોવાથી વિશેષ કરી પર-

વસ્તુના ઇચ્છનારા યોગીઓ તો તેને દિન પ્રતિ દિન નિયમપૂર્વક સેવવા યોગ્યજ છે અને બીજાઓ સેવે તો તેઓને કેટલાક આરોગ્યતાના સામાન્ય લાભો સ્વલ્પવારમાં થાય છે. સર્વ પ્રકારે આ આસન પ્રત્યેક મનુષ્યને આરોગ્ય આપનારૂં છે તેથી તેનું સેવન કરવા યોગ્ય છે. આ પ્રમાણે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનનું પરમ ઉચ્ચ માહાત્મ્ય મહાનુભાવ યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી સાધક વર્ગ પ્રતિ દર્શાવે છે અર્થાત્ પ્રત્યેક અધિકારી મનુષ્યને હઠયોગમાં તો વિશેષે કરી તેનેજ સેવવા ઉપદેશે છે. યોગ એ એક એવા પ્રકારની વિદ્યા છે કે જેની પ્રાપ્તિમાં પ્રથમ તો શારિરિક આરોગ્યતાની જરૂર રહે છે જેથી યોગનાં જે જે સાધનો છે તે તમામ શરીરનાં પણ ઉપકારક છે અને આયુર્વેદથી પ્રગટતા લાભોની ફક્ત યોગાનુસાર વર્તન રાખવાથી પણ પ્રાપ્તિ થાય છે જેથી વ્યવહારમાં કે પરમાર્થમાં ગુરૂમુખદ્વારા વિધિઓનું યથાર્થ શ્રવણ કરી યોગ સાધન કરવાની પ્રત્યેક મનુષ્યને જરૂર છે. યોગવિદ્યાના પ્રભાવથી વ્યવહારમાં દીર્ઘાયુષી, નિરોગી, યશસ્વી, પુરૂષાર્થી અને સદ્ગુણી થઇ શકાય છે અને પરમાર્થમાં તો યોગદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિથી આત્મજ્ઞાન થાય છે અને તેવાં આત્મજ્ઞાનદ્વારા નિત્યાનંદ સ્વરૂપે કરી અવસ્થિતિ થાય છે અર્થાત મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. શ્રુતિ પણ કહે છે કે ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः જ્ઞાન વિના મુક્તિ નથી તો તેવું ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન કામાદિ દોષોનો પરાજય કરી ચિત્તવૃત્તિની સ્થિરતા થવાથી સંભવે છે જેથી ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગ સાધનાની પ્રત્યેક મુમુક્ષુને જરૂર તો હોયજ છે, ચિત્તવૃત્તિને તાબે કરવાના અનેક માર્ગ હોય છે અને અધિકારપરત્વે તે તે માર્ગમાં મુમુક્ષુએ પ્રવેશ કરવો પડે છે. જેઓનાં અન્તઃકરણોમાં રાગદ્વેષાદિ દોષોનો અભાવ હોય છે અને જેઓ સદાય સત્વસંપત્તિમાન હોય છે તેઓને તો પરબારો શ્રવણાદિ સાધનોદ્વારા જ્ઞાનની ઉત્તરોત્તર ભૂમિકામાં ઉત્કર્ષ થતાં આત્મસાક્ષાત્કારરૂપ લાભ કેવળ જ્ઞાનયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં કામાદિ વિકારોનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્ત્તતું હોવાથી તેઓને તો સદાકાળ હઠાભ્યાસ કરી રાજયોગમાં અધિકાર પ્રાપ્ત કરી પછીજ જ્ઞાનયોગનો સમાશ્રય કરવાથી ઉન્નતિ થવા સંભવ છે. શ્રીશંકરાચાર્યે જ્ઞાનરૂપ રાજયોગની પ્રાપ્તિમાં પણ જેઓનામાં અન્તઃકરણમાં રાગદ્વેષાદિના અંશોના ભાવથી મનની અપક્વતાનો ભાવ હોય છે તેઓને તો किंचित् पक्व कषायाणां हठयोगेन संयुतः એ શબ્દોથી હઠયોગદ્વારા રાજયોગમાં અધિકાર કહ્યો છે અને રાજયોગદ્વારા શ્રવણાદિ સા-

સ્વરૂપ જ્ઞાનયોગદ્વારા કેવળ મહાવાક્યના વિચારદ્વારા ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ કહ્યું પણ છે. જેઓ ઉત્તમ અધિકારી છે તેઓને જ શ્રીશંકરે કેવળ મહાવાક્ય વિચાર અર્થાત્ જ્ઞાનયોગથીજ મોક્ષ થાય છે એમ કહ્યું છે. આ રીતે એક ચિત્તવૃત્તિને વશમાં રાખવા માટે હઠયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગરૂપ યોગરૂપ દંડ છે. અધિકારપરત્વે અનુકૂળ સાધનથી ચિત્તનો જય કરવાનો મુખ્ય હેતુ છે. પ્રાણોનો જય કરવાથી મનનો જય થાય છે એ યોગશાસ્ત્રની એક મર્યાદા છે અને તેનો અધિકાર મંદ વિયોગ ભાવના વાળાને હોય છે કારણ કે વિક્ષેપ સંખ્યા અંતઃકરણમાં રાગાદિદોષવાળાજ છે અને જ્ઞાનથીજ મનનો જય થાય છે તો પ્રાણાદિ તો એનેજ વશમાં હોવાથી પરમાર્થ તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોના વિચારદ્વારા જ્ઞાનની ભૂમિકાઓના અવધિને પામતાં પરમપદારોહણ થાય છે અને આવો અધિકાર ઉત્તમ અધિકારીને હોય છે જેથી યોગ અને વેદાન્તમાં સાધનોના અનેક ભેદોને લઈને ભલે વિભેદનાં દર્શન થાય પરન્તુ સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી જોતાં ઉભયનું પ્રયોજન અધિકાર પ્રમાણે મોક્ષમાં છે. વેદાન્ત એ યોગની સિદ્ધાનો શિખરો છે અર્થાત્ સર્વ દર્શનોની અવધિ વેદાન્તમાં છે જેથી ઉત્તરોત્તર સ્વાધિકાર મુજબ દર્શનોમાં પ્રવૃત્ત કરી ઉત્કટ વેદાન્તજન્ય આત્મજ્ઞાનદ્વારાજ કેવલાદ્વૈત તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે જેથી આ સ્થળમાં કોઈ પણ દર્શનનું મૂળ રહસ્ય ખંડિત કરવા પ્રસંગ નથી અર્થાત્ સાધન ભેદો હોય તેથી સાધ્ય ભેદની સિદ્ધિ નથી. સર્વ શાસ્ત્રોનું અભેદમાં તાત્પર્ય છે. તે તાત્પર્ય ઉત્તમ અધિકારીને વેદાન્ત વિચારદ્વારા તુરતમાંજ હસ્તગત કરાવેલું છે જેથી અધિકાર પ્રતિ દૃષ્ટિ કરતાં યોગશાસ્ત્ર એ સામાન્ય રીતે મોક્ષમાર્ગનું બારણું છે. આવા પ્રકારનો યોગનો ઉપયોગરૂપ સત્કાર સ્વયમેવ બનો હોવાથી તેનાં પ્રત્યેક રહસ્યનું ઉપદર્શન કરાવવું ઉચિત ધારી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં સર્વ આસનોરૂપ સાધનોમાં મુખ્ય સાધન જે સિદ્ધાસન છે તેના ભેદનો આરંભ કરી તેની સર્વોત્તમતા દર્શાવે છે જેથી યોગ પક્ષમાં એ આસનનો સૌથી ઉત્તમતારૂપે સ્વીકાર છે એટલુંજ નહીં પણ ઇતર પક્ષમાં પણ એ આસનની એવી ઉત્તમતા છે એમ કહી શકાય તેમ ન હોવાથી સામાન્ય રીતે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનની ઉચ્ચતા છે એમ અભ્યાસી પ્રત્યે દર્શાવી તેને તેનો સમાગમ કરવા સદુપદેશ કરવામાં આવ્યો છે તે યથાર્થ છે. ઇત્યલમ્ ॥ ૩૯ ॥

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वा दशवत्सरम् ॥
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४०॥

ભાવાર્થઃ—આત્માનું ધ્યાન કરનારો, મિતાહારવાળો, પુરૂષ દશ વર્ષ પર્યન્ત સિદ્ધાસનનો સદાકાળ અભ્યાસ કરે તેથી તે પુરૂષ યોગની સિદ્ધિઓને પામે છે. ॥ ૪૦ ॥

विवेचन.

યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં સિદ્ધાસનના અભ્યાસીને યોગીને યોગપ્રાપ્તિ થાય છે એમ કહે છે. દશ વર્ષમાં આ આસન યોગ વસ્તુને હસ્તગત કરે છે એવો ભાવ છે. " यावद्दशवारणे " એમ શ્લોકમાં અવ્યયીભાવ સમાસ છે. તાત્પર્ય એ છે કે-યોગના બીજા અભ્યાસ વિના અર્થાત્ અન્ય યોગોના વિના કેવળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસથી અભ્યાસી મનુષ્ય યોગની સિદ્ધિને પામે છે.

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ॥
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે સિદ્ધાસન સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બીજાં બહુ પ્રકારનાં આસનોનું શું પ્રયોજન છે અર્થાત્ કાંઇ પણ નથી અને આ સિદ્ધાસનથી જ્યારે, સાવધાન પ્રાણ વાયુઓ કેવળકુંભક પ્રાણાયામમાં રૂંધાય છે ત્યારે સિદ્ધાસન સિવાયનાં બીજાં સાધનો નિષ્પ્રયોજન થાય છે. ૪૧

उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥
तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ॥
बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે આ એકજ સિદ્ધાસન દૃઢ થાય છે અને સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આયાસ વિના ઉન્મની કળા પોતાની મેળેજ પ્રગટ થાય છે અને હઠવિદ્યાના સાધનો રૂપ મૂલબંધાદિ જે બંધત્રય છે તે પણ અનાયાસે ઉત્પન્ન પામે છે. ॥ ૪૨ ॥

વિવેચન.

આ સિદ્ધાસનના પ્રતાપથીજ ચન્દ્રમાની કળાના સમાન ઉન્મની કળા પરિશ્રમ વિના ઉત્પન્ન થાય છે અને તે પ્રકારે એક દઢ સિદ્ધાસનની સિદ્ધિ થવાથી મૂલબંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ, અને જાલંધરબંધ રૂપ ત્રણ બંધો છે તે પ્રયત્નના સ્વયં થઈ જાય છે અર્થાત્ એડી માર્ગથી સિવને બરાબર દબાવીને ગુદાનો સંકોચ કરવો ઇત્યાદિ વચનોથી જે મૂલબંધ આદિમાં પરિશ્રમ કહેલો છે તે પરિશ્રમ વિના કેવળ સિદ્ધ કરેલા સિદ્ધાસન માત્રથીજ ઉક્ત બંધત્રયની સિદ્ધિ થાય છે, 'पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्' એ મૂલબંધના પરિશ્રમનું વચન છે. ॥ ૪૨ ॥

नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધાસન સમાન આસન નથી, કુંભકસમાન પ્રાણાયામ નથી, ખેચરી સમાન મુદ્રા નથી અને નાદ સમાન લય નથી. ॥ ૪૩ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં હઠયોગનાં અનેક અંગોમાં જે ઉત્તમ અંગ છે તેનું યૌગિક અભ્યાસ સેવામાત્રપણે મહત્ત્વ દર્શાવે છે કે-સર્વ આસનોમાં મુખ્ય સિદ્ધાસન છે, સર્વ પ્રાણાયામોમાં કુંભક પ્રાણાયામ શ્રેષ્ઠ છે, સર્વ મુદ્રાઓમાં શ્રેષ્ઠ મુદ્રા તો ખેચરી છે અને લયમાં લયના સર્વ હેતુઓમાં નાદ સમાન બીજો શ્રેષ્ઠ હેતુ નથી. ॥ ૪૩ ॥

॥ अथ पद्मासनम् ॥

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥
अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥४४॥

ભાવાર્થ—ડાબા સાથળ ઉપર સીધા જમણા પગને બરાબર સ્થાપિત કરીને અને તેજ પ્રકારે સીધા ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર બરાબર સ્થાપિત કરીને અને

પીઠના ભાગથી જે વિધિ તેથી ઉભય હાથોથી દ્દઢ રીતે બન્ને પગના અંગુઠાઓને પકડીને અર્થાત્ પીઠપર કરેલા જમણા હાથથી ડાબાં સાથળપર સ્થિત જમણા ચરણના અંગુઠાને પકડીને અને પીઠપર ગયેલા ડાબા હાથથી જમણાં સાથળપર સ્થિત ડાબાં ચરણના અંગુઠાને બરાબર પકડીને અને હૃદયના સમીપ ચાર આંગળ છેટે દાઢી રાખીને પોતાની નાસિકાના અગ્ર ભાગને દેખતા રહેવું અર્થાત્ આવા પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં હોય છે તે યોગીઓની સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશક-વિનાશ કારક પદ્માસન સિદ્ધોએ કહ્યું છે અર્થાત્ આ આસન લગાવવાથી સંપૂર્ણ-સકળ વ્યાધિઓ નાશ પામે છે. ॥ ૪૪ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—ઉરૂ સાથે પ્રયત્નથી ઉત્તાન ચરણો કરીને લગાવીને અને ઉરૂ મધ્યમાં તથાપ્રકારે ઉત્તાન હાથો કરીને લગાવીને ત્યાર પછી દ્દષ્ટિને-(આગળ સંબંધ છે.)૪૫

विवेचन.

હવે મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કહેલા પદ્માસનને યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે-ઉત્તાન ચરણોને મહા પ્રયત્નથી સાથળ પર સ્થિત કરીને અર્થાત સાથળ પર લાગેલાં છે પૃષ્ટ ભાગ (તળીયાં) જેના એવા ચરણોને ઉત્તમ યત્નથી જાંઘપર સ્થિત કરીને અને જાંઘોના મધ્યમ પ્રદેશમાં ઉત્તાન (સીધા) હાથોને રાખીને (તાત્પર્ય એ છે કે-સાથળો પર સ્થિત જે ઉભય ચરણોની બે એડીઓમાં સમાવેલો છે પૃષ્ટ ભાગ જેનો એવા વામ હસ્તને સીધો કરીને અને એના પર દક્ષિણ એડીને સીધી કરીને અને પાછી દૃષ્ટિ (નેત્રોને ૪૫

नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिह्वया ॥
उत्तंभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—અને રાજદંત (દાઢ) નાં મૂળને જીભથી થંભાવીને અને દાઢીને વક્ષ સ્થલપર રાખીને હળવે હળવે

[illegible] ॥ ૪૬ ॥

વિવેચન.

[illegible] ૪૬

ઇદં [illegible] સર્વસંકલ્પવિવર્જિતમ્ ॥
દુર્લભં યેન કેનાપિ [illegible] ભુવિ ॥ ૪૭ ॥

ભાવાર્થ—એવં [illegible] ॥ ૪૭ ॥

વિવેચન.

[illegible]

વિદ્યાના પાત્ર હોતા નથી તેઓને તો અર્થાત્ તેવા મૂર્ખ લોકોને તો પદ્માસન મહા પ્રયત્ને પણ સિદ્ધ થવું અશક્ય છે. ॥ ૪૭ ॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं ।
गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ॥
वारंवार मपान मूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं ।
न्यंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ—બન્ને હાથનો સંપુટ કરીને અને દ્રઢતાથી પદ્માસન વાળીને દ્રઢતાથી દાઢીને વક્ષ સ્થલની સમીપમાં લાવીને તત્ નામ ઈષ્ટ તત્ત્વનું ચિત્તમાં ધ્યાન ધરતો વારંવાર અપાન વાયુને ઉર્ધ્વ અને પૂરિત કરેલા પ્રાણ વાયુને નીચે કરતો યોગી પુરૂષ આધારશક્તિના પ્રભાવથી ઉત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ॥ ૪૮ ॥

વિવેચન.

આ પદ્માસન મોટા યોગીઓને સંમત છે એ વાતને સ્પષ્ટ કરનારા ગ્રંથકાર યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી પદ્માસનના સંબંધમાં અન્ય પણ કૃત્યને કહે છે કે, બન્ને હાથને સંપુટિત કરીને ઉત્સંગ—ખોળામાં સ્થિત કરીને અને દ્દઢ રીતિથી પદ્માસનને બાંધીને અને દાઢીને દ્રઢરીતિથી વક્ષસ્થલમાં સમીપ કરીને (દાઢીના અને વક્ષસ્થળમાં ચાર આંગળ અંતરનું યોગીઓએ અર્થાત્ યોગસંપ્રદાયના શિષ્ટજનોએ માપ કહ્યુંછે) અર્થાત્ પૂર્વોક્ત પ્રકારથી જાલંધરબંધને કરીને પોતાના ઈષ્ટ દેવનું કે બ્રહ્મનુ ચિત્તમાં વારવાર ધ્યાન કરતો યોગી અપાનવાયુને ઉપરથી ચઢાવતો ચઢાવતો અને પુરિત કરેલા અર્થાત્ પુરક પ્રાણાયામથી અંતર્ધારિત કરેલા પ્રાણવાયુનું નીચે ગમન કરતો કરતો અર્થાત્ પ્રાણ અને અપાનની એકતાને કરતો કરતો મનુષ્ય શક્તિના (આધાર શક્તિ કુંડલિનીના) પ્રભાવથી સર્વોત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્ પ્રાણ અપાનના એકતા થવાથી કુંડલિનીનો બોધ (પ્રકાશ) થાય છે અને કુંડલિનીનો બોધ થવાથી સુષુમ્ણાના માર્ગથી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અને પ્રાણ ત્યાં જાય છે તેથી ચિત્તની સ્થિરતા થઈ જાય છે અને ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે તેથી સંયમથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અર્થાત્ આત્મજ્ઞાન થાય છે. શ્લોકમાં તત્ છે ત્યાં સ્વસ્વ ઈષ્ટદેવના કે બ્રહ્મને સમજવાં, કારણ ગીતામાં ભગવાને પણ કહ્યું છે

૩ ' ક્રૌતરસહિતિ નિર્દેશો મહાન શિવિષ્ટ: ઈત્યુન: ક્રી ત્વ઼ેત્
ને મધુ પ્રકારનો ક્રમનો નિર્દેશ (૩૫) છે. ॥ ૪૮ ॥

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ॥
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ—પદ્માસનમાં સ્થિતિ કરનારો યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ નાડીના દ્વારા પૂરિત અર્થાત્ પૂરકથી અંતર્ગત (મધ્યમાં) કરેલા વાયુને સુષુમ્ણાના માર્ગદ્વારા મસ્તક પર્યન્ત–સુધી પહોંચાડીને સ્થિર કરે તો તે પુરૂષ મુક્ત થાય છે-છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૪૯ ॥

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥

ભાવાર્થઃ—અંડકોશની નીચે સીવની નામ નાડીની બન્ને બાજુઓમાં ગુલ્ફોને લગાવે અને દક્ષિણ બાજુમાં વામ ગુલ્ફને અને વામ બાજુમાં દક્ષિણ ગુલ્ફને લગાવે, (સંબંધ) આગળ છે. ॥ ૫૦ ॥

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ॥
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થઃ—ઘૂંટણોના ઉપર હાથનાં તળીયાં ભલા પ્રકારે એટલે બરાબર લગાવીને અને પોતાના હાથની આંગળીઓને પ્રસારિ કરીને અર્થાત ફેલાવીને-ચચળ છે જેમ એમાં તેવાં મુખને (ખોલી) કરીને બરાબર સાવધાન થતો મનુષ્ય પોતાની નાસિકાના અગ્રભાગને દેખે. ॥ ૫૧॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ॥
बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२॥

ભાવાર્થઃ—યોગીઓમાં જે જે શ્રેષ્ઠ પુરૂષો છે તેઓથી પૂજાએલું આ સિંહાસન કહેવાય છે અને સંપૂર્ણ નામ

સઘળાં આસનોમાં ઉત્તમ એવું આ આસન મૂલબંધાદિ ત્રણ બંધોનું (સંનિધાન-પ્રાકટય) સંધાન કરે છે. ૫૨

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ભદ્રાસનનું વર્ણન કરે છે કે, વૃષણોના નીચે સીવની નાડીનાં બન્ને પડખામાં એવા પ્રકારે ગુલ્ફોને રાખે કે વામ ગુલ્ફને સીવની નાડીનાં ડાબા પડખામાં અને દક્ષિણ-જમણા ગુલ્ફને સીવની નાડીનાં દક્ષિણ-જમણાં પડખામાં લગાવીને સ્થિતિ કરે. ॥૫૩॥ (સંબંધ આગળ છે.)

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ॥
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—અને સીવની નાડીના પાર્શ્વભાગની સમીપમાં ગયેલા પગોને ભુજાઓથી દ્રઢ બાંધીને અર્થાત્ પરસ્પર મળી ગઇ છે જેની આંગળીઓ અને જેનાં તળીયાં હૃદયપર લાગેલાં છે એવા પ્રકારના હાથોથી નિશ્ચલ પગોને બાંધીને જેમાં સ્થિતિ હોય છે તે સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશ કરનારૂં ભદ્રાસન કહેવાય છે. ॥ ૫૪ ॥

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥
एवमासनबंधेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—જે સિદ્ધ નામ યેાગી છે તે ઉપર પ્રકારે કહેલાં આસનનેજ ગેારક્ષાસન કહે છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત ગેારખનાથજીએ વિશેષે કરીને તેનેા અભ્યાસ કર્યો છે એથી એને ગેારક્ષાસન કહે છે-આસનને કહીને હવે તેનાં ફત્તવ્યોને કહે છે કે, આ પ્રકારે આસનોને બાંધવામાં નષ્ટ થયેા છે શ્રમ જેનેા, અર્થાત્ સરલતાથી આસનેા બાંધી શકે છે તેવેા યેાગી-૫૫

अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥
आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ—નાડિશુદ્ધિનો, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયાનો, નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોનો અને મુદ્રા નામ કરણનો અભ્યાસ કરે.

વિવેચન.

નાડિઓની શુદ્ધિની અભિલાષાવાળો યોગી નિયમિતપણે પ્રાણને રોકે અર્થાત્ પ્રાણને ઉપર નમની નાડિદ્વારા પીવે અને બહાર કરે-વામાં આવેલી મુદ્રા આદિમાં છે તેના જેવા પ્રાણવાયુની ક્રિયાનો અર્થાત્ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે. આ પ્રકારે યોગીન્દ્ર સ્વાત્મારામજી આસન સબંધિ વર્ણન કર્યું પછી તેના આસનમાં આરૂઢ યોગીનાં કર્તવ્યો કહે છે. અહીં હઠાભ્યાસના ક્રમને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત આસન અને ચિત્ર-નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામ અને મુદ્રા છે નામ જેનું એવું કરણ-સાધન છે તે હઠયોગની સિદ્ધિમાં ઉત્કૃષ્ટ-ઉત્તમ ઉપકારી છે. આ શ્લોકમાં तथा શબ્દ च શબ્દના અર્થમાં છે.

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ॥
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—હઠયોગમાં નાદનું અનુસંધાન અને અભ્યાસના ક્રમનું બરાબર પાલન કરનારો યોગપરાયણ મિતાહારી ત્યાગી બ્રહ્મચારી એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઈ જાય છે અર્થાત્ નિશ્ચયથી સિદ્ધ થઈ જાય છે તેમાં અન્ય કોઈ પ્રકારે શંકારૂપ વિચારણા કરવા યોગ્ય નથી. ॥ ૫૭ ॥

વિવેચન.

બીજા શ્લોકમાં કથન કોઽહઠા સિદ્ધિસોપાનમિદમ્ એ પ્રકારથી કહ્યું છે તે મુદ્રા છે એમ સમજવું. નાડિશુદ્ધિ કુંભક પ્રાણાયામ કર્યા ત્યાં सूर्यभेदनमुज्जायी ઇત્યાદિ પ્રકારથી આઠ કુંભક કહેલા અને પ્રાણાયામ કહ્યા તે આ અનુક્રમે શ્લોકમાં યોગીન્દ્ર સ્વાત્મારામજી સિદ્ધ કરે છે કે, પૂર્વોક્ત આસનાદિ

ત્રણ અર્થાત્ આસન, મુદ્રા અને પ્રાણાયામને બરાબર કર્યા પછી નાદનું અનુસંધાન અર્થાત્ ચિંતન અર્થાત્ કાનોને દબાવીને જે તાડન વિના અનાહત ધ્વનિ સદાકાળ અંતરમાં–અંદર થયા કરે છે તેનો વિચાર કરવો એ સંપૂર્ણ હઠયોગમાં અભ્યાસનો ક્રમ છે અર્થાત્ આવા પ્રકારના ક્રમથી હઠયોગનો અભ્યાસ કરે. વળી આટલું કથન કર્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવાન હઠયોગની સિદ્ધિનો અવધિ દર્શાવવા શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમાં કથન કરે છે કે, બ્રહ્મચારી, નિયમસર ભોજન કરનારો ત્યાગી અર્થાત્ દાની કે વિષયોનો ત્યાગ કરનારો યોગમાં પરાયણ એટલે યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઇ જાય છે, આ આસનમાં આ પ્રકારે તે સિદ્ધ થતો હશે કે નહીં થતો હોય એવો અમકારૂપ વિચાર કરવો નહીં પરન્તુ તથાપ્રકારનો હઠાભ્યાસી પુરૂષ અવશ્યમેવ સિદ્ધજ થાય છે એમ શંકા વિના સમજી લેવું. ॥ ૫૭ ॥

सुस्निग्धमधुराहारश्च चतुर्थांशविवर्जितः ॥
भुज्यते शिव संप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થ—ચોથો ભાગ જેટલો ઓછો, સારા પ્રકારે સ્નિગ્ધ-ચિકાશવાળો મધુર આહાર શિવજીની પ્રીતિ અર્થે જે ખાવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે. ॥ ૫૮ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં 'મિતાહારી' એમ જે કથન કર્યું છે તેથી આ શ્લોકમાં ભગવાન સ્વાત્મારામજી તે મિતાહારનું લક્ષણ કહેવાની યોગીઓના સંબંધમાં ખાસ જરૂર ધારી કહે છે કે, સારા પ્રકારે સ્નિગ્ધ ચિકટ, અને મધુર જે આહાર તે ચતુર્થાંશથી રહિત જે ભોજનમાં શિવજી (જીવ કે ઈશ્વર) ની પ્રીતિ વાસ્તે પ્રાશન કરવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે, પંડિતો કહે છે કે,

" द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।
वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ "

પેટના બે ભાગ અન્નથી ભરવા, અને એક ભાગ જળથી ભરવો અને ચોથો ભાગ પ્રાણવાયુને આવવા વાસ્તે ખાલી રાખવો.

વળી કથન છે કે "भोक्ता देवो महेश्वरः" મહેશ્વરરૂપ જે દેવ છે તે ભોક્તા કહેવાય છે પરન્તુ દેહભોક્તા નથી. ॥ ૫૮ ॥

कट्वम्ल तीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक
सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ॥
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-
पिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—[હવે આ શ્લોકમાં તથા આ પછીના શ્લોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર યોગીઓનાં અપથ્યને કહે છે.] કારેલાં આદિ કડવાં શાક, આમલી વિગેરે ખાટાં દ્રવ્યો, મરચાં વિગેરે તિક્ષ્ણ પદાર્થો, લવણ, ગુડ-ગોળ વિગેરે ઉષ્ણ પદાર્થો, હરિત શાક, (પત્રવેલીઓનાં શાક) સૌવીર કાંજી, તેલ, મદિરા, મત્સ્ય, બકરી વિગેરેનું માંસ, દહીં, છાશ, કુલથી, કોલ (બેર) પિણ્યાક (ખલ) હીંગ, લશુન, અને પલાંડુ અર્થાત્ ડુંગળી, ગાજર, માદક દ્રવ્ય, આદિ યોગીઓને અપથ્ય છે. ॥ ૫૯ ॥

भोजनमहितंविद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ॥
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥६०॥

ભાવાર્થઃ—અગ્નિના સંયોગથી ફરીવાર ગરમ કરવામાં આવેલાં દાળ ભાત વિગેરે તથા ધૃતાદિથી રહિત જેમાં અધિક લવણ-મીઠું હોય અથવા તો ખટાશ હોય તેવા રૂક્ષ પદાર્થો જેવા કે ચાકૂવા નામનું શાક કે જવનો ખાર યોગીઓને વર્જ્ય છે. ॥ ૬૦ ॥

વિવેચન.

શ્લોક ઓગણસાઠ તથા સાઠમાં યોગીઓનાં અપથ્યો યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્પષ્ટતાપૂર્વક કહ્યાં છે. કટુ એટલે કારેલાં ઇત્યાદિ અમ્લ એટલે આંબલી વિગેરે. તિક્ષ્ણ એટલે મરચાંઆદિ લવણ તે પ્રસિદ્ધ છે. ઉષ્ણ એટલે ગોળ વિગેરે. હરિત શાક એટલે પત્ર શાક. સૌવીર એટલે કાંજી. તૈલ એટલે તલનું કે સરસવ વિગેરેનું તેલ આ બધાં યોગીઓને અપથ્ય છે. બકરી વિગેરેનું માંસ એ આજાદિ માંસ. દહીં અર્થાત્ દૂધનું પરિણામ વિશેષ. [illegible] છે જેમાંથી તેનું કાઢીને પરિણામ [illegible] વિશેષ

કોલ એટલે કોલીનું ફળ અર્થાત્ બદર " कर्कंधू बदरी कोलिः " પિણ્યાક એટલે તિલપિંડ. હીંગુ એટલે વઘારણી. લશુન એટલે લસણ. ઉપરનાં બધાં આદિ છે જેમાં તે એટલે આદિ શબ્દથી ડુંગળી-પલાંડુ. ગૃંજન-ગાજર, માદક દ્રવ્યો-અફીણ વિગેરે, સમજી લેવાં અર્થાત્ આ તમામ પદાર્થો યોગીઓને અપથ્ય છે. ॥ ૫૯ ॥

પાછળથી અગ્નિ સંયોગવડે ગરમ કરવામાં આવેલાં શાક, ભાત, રોટલી વિગેરે, ઘૃત વિગેરેથી રહિત રૂક્ષ અન્ન, અત્યન્ત મીઠાંવાળાં દ્રવ્યો, અથવા તો લવણને અતિક્રમ કરનારું ખાટુંવા એમ લોક પ્રસિદ્ધ શાક અને યવક્ષારાદિક. લવણનાં સર્વથા વર્જનીયત્વથી ઉત્તર પક્ષ સારો છે. લવણનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો ક્ષારનું ગ્રહણ કરવું યોગીએ ઉત્તમ છે કારણ કે દત્તાત્રેય કહે છે કે—

" अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं तीक्ष्णं च रूक्षकम् ॥
अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणम् ॥ दत्तात्रेय ॥"

યોગમાં વિઘ્ન કરનારાં વર્જ્ય દ્રવ્યો હવે હું કહું છું. લવણ, સરસવ, આમલી, ઉષ્ણ પદાર્થો, તીક્ષ્ણ, લૂખા પદાર્થો, અતીવ ભોજન, અતિ નિદ્રા, અતિ ભાષણ વિગેરે વર્જ્ય છે. ॥ દત્તાત્રેય. ॥ સ્કંદ-પુરાણમાં પણ કહ્યું છે કે—त्यजेत्कट्वम्ललवणं क्षीरभोजी सदा भवेत्—કડવા-ખારા-તીખા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને યોગી સદા ક્ષીર નામ દૂધનું ભોજન કરે. ॥ સ્કંદપુરાણ ॥ આ પ્રમાણે આમ્લ-ખટાશવાળા પદાર્થ વર્જવા યોગ્ય કહ્યા છે તો પછી અમ્લ પીને પણ ત્યાજ્ય કેમ ન હોય અર્થાત્ હોયજ. આ શ્લોકમાં ત્રીજું પદ કોઇ એમ પઢે છે કે—પલલ કે તિલપિંડ એનો એ અર્થ છે કે, માંસ અને મદ્યને છોડી દેવાં, બરાબ અન્ન-બાજરાના કોદરા વિગેરે છોડી દેવાં, અને ક્ષ્વાલિકાથી અન્ન શાક અને મરચા-મિર્યાદિ જેવી ઉદરમાં અત્યન્ત દાહ દેનારાં મરચાં વિગેરે એ સહુ અતિ લવણ આદિ યોગીને વર્જ્ય છે અથવા તો વર્જ્ય એ પદના સ્થાનમાં दुष्ट એ પાઠ હોય તો તે દુષ્ટ પર્યુષિત-દુર્ગન્ધી અને વાસી અન્નાદિ પણ યોગીને ત્યાજ્ય છે. ॥ ૬૦ ॥

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ ६१ ॥

तथाहि गोरक्षवचनम्

" वर्जयेद्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥ " गोरक्ष ॥

ભાવાર્થઃ—અગ્નિ, અને સ્ત્રીના, માર્ગમાં જેઓ છે તેઓનો પ્રથમ સંગ ન કરે,—॥ ૬૧ ॥

તથાપ્રકારે ગોરખનું વચન છે—

અગ્નિ અને સ્ત્રીના માર્ગનું સેવન કરનારા દુર્જનનો પ્રથમ યોગીએ ત્યાગ કરવો. પ્રાતઃસ્નાન, ઉપવાસાદિ, અને કાયાને ક્લેશ ઉપજાવનારી તમામ ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવો ॥ ગોરક્ષજી ॥

વિવેચન.

આ પ્રમાણે ઉપરના શ્લોક ૬૦માં યોગીઓના વર્જ્ય—યોગીઓનાં અપથ્યોનું વર્ણન કરી હવે આ એકસઠમા શ્લોકમાં ગોરખનાથજી મહારાજના પ્રમાણ પૂર્વક યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી યોગીને એટલે હઠાભ્યાસીને અભ્યાસ કાળ પર્યન્ત તજવા યોગ્ય છે તે કહે છે. વહ્નિ એટલે અગ્નિનું સેવન, સ્ત્રી એટલે સ્ત્રી સંગ અને પથ એટલે મુસાફરી અર્થાત તીર્થયાત્રાદિ ગમનાદિરૂપ જે પથ કરવો તે યોગીને અભ્યાસ કાળ સુધી તજવા યોગ્ય છે. જ્યારે સિદ્ધ અભ્યાસ થઈ જાય છે ત્યારે તો શિયાળામાં અગ્નિનું સેવન, ગૃહસ્થ હોય તો ઋતુમાં સ્વસ્ત્રીથી ગમન અર્થાત ઋતુકાળમાં સ્ત્રીસંગ અને તીર્થયાત્રાદિના માર્ગમાં ગમન નિષિદ્ધ નથી એમ આદિ પદથી શ્લોકમાં સૂચિત છે. ॥ ૬૧ ॥

ઉક્ત કથનમાં ગોરક્ષનાથજીનાં પ્રમાણનું અવતરણ કરે છે કે तथाहि गोरक्षवचनम्—वर्जयेदिति. દુર્જનની સમીપમાં વાસ, વહ્નિ સેવન, સ્ત્રીસેવન, માર્ગ સેવન, પ્રાતઃસ્નાન, ઉપવાસાદિ, ક્લેશકારાદિક યોગીને પ્રથમ તજવા યોગ્ય છે. પ્રાતઃ સ્નાનથી શીત વિકારની ઉત્પત્તિ થવા સંભવ છે તેથી કહ્યું છે. ઉપવાસાદિથી પિત્તાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે તેથી કહ્યું છે. કાયાની ક્લેશ કરાવનારી ક્રિયાઓ એટલે કે ઘણીવાર સૂર્યને નમસ્કાર કરવારૂપ ક્રિયા અને બહુ ભાર ઉપાડવારૂપ ક્રિયાઓ ઉક્ત ક્રિયાઓને હઠાભ્યાસી યોગીએ અભ્યાસ કાળમાં આચરવી નહીં એમ યોગીન્દ્ર ગોરખનાથજી કહે છે. ॥ ૬૧ ॥

गोधूमशालि यवषाष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखंडनवनीतसितामधूनि ।
शुंठीपटोलकफलादिकपंचशाकं
मुद्गादि दिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે યોગીઓને પથ્યનું વર્ણન કરે છે કે,-ઘઉં, ચોખા, સાંડી, પવિત્ર અન્ન અર્થાત્ શ્યામાક નીવાર આદિ, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માંખણ, સાકર, મધ, સુંઠ, પરવલાદિ પાંચ શાક, મુદ્‌ગાદિ, અને નિર્દોષ જળ એ યોગીઓને પથ્ય છે. ॥ ૬૨ ॥

विवेचन.

વૈદકમાં કથન છે કે, આ પાંચ શાકોજ યોગીઓને પથ્ય છે.

सर्वशाकमचाक्षुष्यं चाक्षुष्यं शाकपंचकम् ।
जीवंतीवास्तुमूल्याक्षीमेघनादपुनर्नवा " ॥ इति ॥

સર્વ શાકો અચાક્ષુષ્ય છે અર્થાત્ આંખોને હિતકારી નથી પરન્તુ આ પાંચ શાકજ ચાક્ષુષ્ય જેવાં કે-જીવન્તી વાસ્તુ (બથુવા), મૂલ્યાક્ષી, મેઘનાદ અને પુનર્નવા. ॥ ૬૨ ॥

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે યોગીઓના ભોજનનો નિયમ કહે છે કે, ઓદન-ચોખા વિગેરે દેહને પુષ્ટિ આપનારાં, શર્કરાદિ મીઠાં, ઘીવાળાં ભોજન, દૂધ ઘી આદિ ગવ્ય, (જો ગાયનાં ઘૃતાદિ ન મળે તો ભેંસનાં લેવાં) અને ધાતુ પોષક (લાડુ-પૂઆ વિગેરે) એઓમાં જે પોતાનાં મનને પસંદ હોય તે યોગ્ય અર્થાત્ શાસ્ત્ર વિહીત ભોજનને યોગી કરે અને ભુંજેલાં-શેકેલાં અનાજથી યોગી નિર્વાહ ન કરે. ॥ ૬૩ ॥

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥

[illegible] ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થ—[illegible]

[illegible] ॥ ५२ ॥

[illegible] ॥
न [illegible] ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—[illegible]

[illegible] ॥ ૫૫ ॥

વિવેચન

[illegible]

કહે છે કે તે વાત પણ ઠીક નથી કારણ કે યોગ શાસ્ત્રનાં કેવળ પઠનમાત્રથી યોગસિદ્ધિ થાતી નથી. ॥ ૬૫ ॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—વેષ ધારણ કરવો તે સિદ્ધિનું કારણ નથી અથવા તો યોગની વાતો કરવી તે પણ સિદ્ધિનું કારણ નથી પરન્તુ ક્રિયાજ સિદ્ધિનું કારણ છે અને એ વાત સત્ય છે એમાં સંશય નથી. ॥૬૬॥

विवेचन.

ગેરુના રંગથી કપડાં રંગ્યાં અને તેને પેરી લીધાં તેનું નામ સંન્યાસ કે યોગસિદ્ધિનું સાધન નથી. 'શંકરાચાર્ય' પણ પોતાના સદાચાર સ્તોત્રમાં એજ રથળે કહે છે કે,—

हठाभ्यासो हि संन्यासो नैव काषायवाससा ।
नाहं देहोऽहमात्मेति निश्चयो न्यास लक्षणम् ॥ शंकर ॥

હઠાભ્યાસ એજ સંન્યાસ છે અર્થાત્ પ્રાણાપાનનો નિરોધ એજ સન્યાસ છે, પરન્તુ ભગવાં લુગડાંથી સન્યાસનું સ્વરૂપ સ્વીકારી માનવું યોગ્ય નથી. હું જડદેહ નથી પણ ચેતનરૂપ આત્મા છું એ પ્રકારનો નિશ્ચય છે તેજ ન્યાસનું લક્ષણ છે. આ પ્રમાણે યોગનો અભ્યાસ નામ પાઠમાત્ર કરવાથી તેમજ તત્સંબંધી વાતોમાત્ર કરવાથી યોગ-સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ નથી પરન્તુ યોગ સિદ્ધિ તો ક્રિયાથી અર્થાત યોગનાં અંગોનું ક્રમપૂર્વક સાધન કરવાથીજ થાય છે. ॥ ૬૬ ॥

पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થઃ—આસન, નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો, મહામુદ્રાદિ સાધનો, એ સઘળાં હઠાભ્યાસમાં રાજયોગના ફળ સુધી કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૬૭ ॥

विवेचन.

હવે યોગનાં અંગોની ક્રમાની અવધિને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત સિદ્ધાસનાદિ આસન અને અનેક પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો અને

મહામુદ્રાદિ ક્રિયા કરવું એ સંપૂર્ણ હઠયોગના અભ્યાસમાં રાજયોગની પ્રાપ્તિ પર્યન્ત કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એ સઘળાં રાજયોગમાં પ્રકૃષ્ટ ઉપકારક છે કારણ કે ઉત્તમ જે ઉપકારક હોય છે તેજ કરવું ઉચિત છે. ॥ ૬૭ ॥

॥ इति श्रीसहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयोगीन्द्र-
विरचितहठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तकविहीरालालेन
जायत्रायात्मजेनगुर्जरभाषाटीकाविवेचनसहितायां
–आसनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः–

——:o:——

अनुष्टुप्.

આસનોની કરી સિદ્ધિ, પ્રાણાયામ કરો પછી,
કરી જે જ્ઞાન નાડીનું, સમર્થ થવા નહીં. ૧

મુદ્રાથી યત્ન છે જેમાં, અભ્યાસ યત્ન ચિંતન,
આસન તેમાં છે આદ્ય, ન જીતું સુખ નાશન. ૨

મત્સ્યેન્દ્રાદિ યોગીન્દ્રે જે જે, યોગેન્દ્ર સિદ્ધ છે કહ્યું,
હીરા તેના અનુસારી, હઠદીપિકા આજ છે કહ્યું. ૩

હઠયોગે મહા મેરુ, મન તે વશ થાય છે,
હીરા નરસિંહ માટે, આત્મને સૌ સુખદ છે. ૪

——

—:योगसिद्धान्तचंद्रिकाः—

हठयोगान्तर्गता.

—प्रश्नोत्तरात्मिका—

मंगलम्.

અભ્યાસીનાં ભલામાટે, યોગ સિદ્ધાન્ત ચંદ્રિકા,
સ્વભાષામાં લખું હીરો, સંક્ષેપે સઘળી કથા. ૧
હશે બાધો ઘણા તેમાં, તથાપિ લક્ષ્ય એક છે,
વિના બ્રહ્મ બધું હીરો, બાધરૂપે રહેલ છે.

शंका.

સંસારના તાપથી તપ્ત થયેલો કોઇ પરમપદ જિજ્ઞાસુ સદ્ગુરૂ પ્રત્યે પ્રશ્ન કરે છે કે–હે ભગવન્, આ મનરૂપ મર્કટને વશ કરવા મને યોગવિદ્યાનાં ઉત્તમ રહસ્યને દર્શાવો કારણ કે શિષ્ટ પુરૂષોના મુખથી મેં સાંભળ્યું છે કે યોગવિદ્યાદ્વારા ચિત્તને વશ કરી નિર્વિકલ્પ સમાધિ સ્થિતિમાં ચૈતન્યરૂપ બ્રહ્મનો અભેદરૂપે સાક્ષાત્કાર થાય છે. જિજ્ઞાસુનાં આવાં વાક્ય સાંભળી સદ્ગુરૂ સમાધાન કરે છે.

समाधान.

હે શિષ્ય ! કોઇપણ પ્રકરણમાં તેના અનુબંધને જાણ્યા વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી જેથી પ્રથમ તો તને અનુબંધ એ શું વસ્તુ છે તે દર્શાવું છું. અધિકારી, વિષય, સંબંધ, અને પ્રયોજન એ ચાર અનુબંધ કહેવાય છે. દૃષ્ટ વિષયોમાં અને વેદોક્ત વિષયોમાં જેનું મન વિરાગભાવને પામેલું છે તેનેજ યોગવિદ્યાનો અધિકાર છે. આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાં વિરક્ત, જન્મ મરણરૂપ સંસારની નિવૃત્તિની ભલા પ્રકારે ઇચ્છા રાખનારો તથા આત્મતત્ત્વને જાણનારો ગમે તે વર્ણાશ્રમસ્થ મનુષ્ય યોગવિદ્યાનો અધિકારી કહેવાય છે. અધિકારીનાં લક્ષણ આવા પ્રકારે અનેક શાસ્ત્રોમાં કહ્યાં છે વાસ્તે પ્રથમ

તો અધિકારની પ્રાપ્તિ કરી જોઇએ. विरक्तस्य तत्सिद्धिः વિરાગવાનનેજ યોગસિદ્ધિ થાય છે એમ શ્રી સાંખ્ય દર્શનમાં કહ્યું છે અને ' तीव्र संवेगानामासन्नः ' તીવ્ર વૈરાગ્યવાળાને સમાધિ લાભ સત્વર થાય છે એમ શ્રીયોગ દર્શનમાં પણ કહ્યું છે જેથી વિરાગવાનનો મુખ્ય અધિકાર છે અને બીજાઓનો ગૌણ અધિકાર છે. સર્વ મનુષ્યોની સુખની ઇચ્છા છે જેથી સર્વે અધિકારી તો છે પરન્તુ મુખ્ય અને ગૌણ ભેદથી તેઓ હોય છે. મનુષ્યમાત્રને ન્યુનાધિક અંશે વિષયસુખ તો પ્રાપ્તજ હોય છે પરન્તુ તેથી સર્વવાને કોઇપણ સંતુષ્ટ થતા હોય એમ જોવામાં આવતું નથી. સાતિશય હોવાથી વિષય સુખોમાં ચિત્તને તૃપ્તિ થવાનો અસંભવ છે જેથી સર્વની એવીજ ઇચ્છા હોય છે કે અમને નિરતિશય શાશ્વત સુખ મળે તો બહુ સારૂં. આવું નિત્યસુખરૂપ તો બ્રહ્મજ છે :જેથી તે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર તો ચિત્તના નિરોધથી થતો હોય છે એમ સુજ્ઞ પુરૂષો સમજતા હોવાથી ચિત્તનિરોધરૂપ યોગનો અને તેના અધિકારીનો કદી પણ અભાવ હોતોજ નથી. આ પ્રમાણે પ્રથમ અધિકારી થવું જોઇએ. બીજો અનુબન્ધ વિષય છે. અને ગ્રંથ અને વિષયનો જે સંબંધ છે તે પ્રતિપાદક પ્રતિપાદ્યના સંબંધ છે. ગ્રંથ પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે. અધિકારી અને યોગનો પ્રાપક પ્રાપ્યના સંબંધ છે. અધિકારી પ્રાપક છે અને યોગ પ્રાપ્ય છે. ગ્રંથ અને યોગવિદ્યાનો જનક જન્ય ભાવ સંબંધ છે તેમાં ગ્રંથ યોગજ્ઞાનને નિપજાવનાર છે અને યોગ પ્રાપ્ત થવાને યોગ્ય છે. અધિકારી અને યોગ વિષયનો સાધક સાધ્ય સંબંધ છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા બ્રહ્મની એકતા રૂપ ગ્રંથનો વિષય છે.

શંકા.

હે ભગવન્, ચિત્ત એ પ્રકૃતિનું કાર્ય છે અને તે પલપલમાં પરિણામ પામે છે. યોગભાષ્યકારે-વ્યાસ દેવે પણ ચિતિશક્તિ વિના અર્થાત્ આત્મા વિના સર્વ પદાર્થો એમ કહ્યું છે વાસ્તે આવાં અત્યંત ચપળ સ્વભાવવાળાં ચિત્તને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગદ્વેષ, અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશવાળા જીવો અનેક છે તથા તેઓ બધા જુદા જુદા છે પરન્તુ બ્રહ્મ તો પાંચ પ્રકારના ઉક્ત ક્લેશોથી અત્યન્ત રહિત એક છે તથા

સર્વ દેશી નામ વ્યાપક છે, જેથી પરસ્પર વિરોધી બે વસ્તુની એકતા પણ થઇ શકતી નથી.

સમાધાન.

અત્યન્ત ચંચળ સ્વભાવવાળાં મનને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ પ્રયત્નેથી સાધ્ય છે પરન્તુ અસંભવિત નથી. અભ્યાસ વૈરાગ્યથી ચિત્તની ચંચળતા નાશ પામે છે. શ્રી સૂત્રકાર શ્રી પતંજલિમુનિ પણ **अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः** " એ વચન વડે એમજ કહે છે. **वैराग्यादभ्यासाच्च** એ વચનથી શ્રી કપિલ મુનિએ પણ એમજ કહ્યું છે. વળી ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે ' **अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते** ' ઇત્યાદિથી એમજ કહ્યું છે. ચિત્તનિરોધનાં સાધનો માટે તથા ચિત્તનિરોધ માટે જે યત્ન તે અભ્યાસ કહેવાય છે. આનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. વિષયોના ભોગોમાં જે ઉદાસીનતા છે તેજ વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, પર વૈરાગ્ય અને અપર વરાગ્ય. પરવૈરાગ્યનું બીજું નામ ગુણ વૈતૃષ્ણ્ય પણ છે અને અપરનું બીજું નામ વિષયવૈતૃષ્ણ્ય પણ છે. જ્યારે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી પુરૂષપ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી સુખ, દુઃખ, ને મોહ રૂપે કરી પરિણામ પામનારા સત્વ,–રજસ્ ને તમોગુણમાં તૃષ્ણાનો અભાવ થાય છે ત્યારે તેને પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે, અને આ લોક પરલોકના અદિવ્ય અને દિવ્ય શબ્દાદિ વિષયોમાં તૃષ્ણારહિતપણું થાય તે અપર વૈરાગ્ય છે. અપર વૈરાગ્યના અવાંતર પ્રકાર–ભેદ ચાર છે. યતમાન, વ્યતિરેક, એકેન્દ્રિય ને વશીકાર. આ જગતમાં કઇ સારવાળી અને કઇ અસારવાળી વસ્તુઓ છે, એ વાત શ્રી ગુરૂમુખદ્વારા તથા શાસ્ત્રદ્વારા જાણવાની ઇચ્છા થાય અને તદનુસારે યત્ન થાય તેને યતમાન વૈરાગ્ય કહેવાય છે. યતમાન વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તમાં રહેલા કામક્રોધાદિ દોષોમાંના આટલા દોષો ટળી ગયા છે અને આટલા નિવૃત્તિ કરવાનું કાર્ય અવશેષ છે એમ વિવેચન થઇ અવશેષ દોષોને ટાળવા વાસ્તે જે યત્ન કરવો તેનું નામ વ્યતિરેક વૈરાગ્ય છે. આલોક પરલોકના વિષયો વાસ્તે થતી પ્રવૃત્તિ દુઃખ... તેનો બહારથી ત્યાગ કર્યા બાદ હૃદયમાં જે વિષયોની સૂક્ષ્મ ...નો સદ્ભાવ રહેલો હોય છે તેને એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય કહેવાય છે. આ વૈરાગ્યમાં માનની તૃષ્ણા ... રૂપે રહે છે. માનની ઇચ્છા સહિત આ લોક પરલો ... ઇચ્છાની પણ ચિત્તમાંથી

ઉપાધિથી ઘણા જીવોની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપાધિકૃત ભેદ વાસ્તવિક નથી તેથી અન્તઃકરણ રહિત જે જીવનું સ્વરૂપ છે–ચેતન સ્વરૂપ છે તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે. જીવનું પરિચ્છિન્ન પણું–એકદેશીપણું પણ અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિને લીધે છે પરન્તુ જો ઉપાધિનો ત્યાગ કરીએ તો તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે તેથી તે પણ વિભુ છે. આ પ્રકારે ઉપાધિરૂપ અન્તઃકરણનો બાધ થયા પછી તેનો વિશેષ ભાગ જે જીવ સાક્ષી છે તેનો બ્રહ્મથી અભેદ સંભવિત છે.

शंका.

હે મહાત્મન, જો બધા જીવોમાં એકજ ચેતન હોય તો જીવોને એક બીજાનાં સુખ દુઃખનું કેમ ભાન થતું નથી ?

समाधान.

સુખ દુઃખનું ભાન થવું એ ધર્મ તો અંતઃકરણનો છે. તે અંતઃકરણ નોખાં નોખાં શરીરમાં નોખાં નોખાં છે તેથી પરસ્પરના સુખ દુઃખનું ભાન પરસ્પરને પ્રત્યક્ષ રીતે થવું સંભવતું નથી. ચેતનથી વિજાતીય ચેતન અન્ય નથી અને જ્યારે એક ચેતનથી નિર્વાહ થતો હોય ત્યારે ત્યાં સજાતીય ઘણાં ચેતન કોઇ પણ પ્રકારના વાસ્તવ વિશેષ વિના માનવાં એ ગૌરવ છે જેથી બધાં શરીરમાં ચેતન તો એકજ છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા સ્વરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતા થતાં ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખની ઐકાંતિક (નિશ્ચય) અને આત્યંતિક (ફરીથી ન ઉત્પન્ન થાય તેવી) તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ એ આ પ્રકરણનું પ્રયોજન છે. આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક, ને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખ અથવા તાપ કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખની નિશ્ચયપૂર્વક આત્યંતિક નિવૃત્તિ આયુર્વેદાદિ લૈાકિક ઉપાયથી થતી નથી અને જ્યાંસુધી આ શરીર વિદ્યમાન છે ત્યાંસુધી ત્રિવિધતાપની આત્યંતિક નિવૃત્તિ સંભવતી પણ નથી. તે શરીર પુણ્યપાપનું ફળ છે. પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થઇ શકતી નથી કારણ કે વર્તમાન શરીર દૂર થયાથી પણ પાછું પુણ્યપાપથી બીજું શરીર થાય છે, વાસ્તે પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ વિના શરીરની નિવૃત્તિ થતી નથી. આ પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના થાય નહીં.

વર્તમાન પુણ્યપાપની ભોગથી નિવૃત્તિ થતાં છતાં પણ રાગદ્વેષથી બીજાં પુણ્યપાપ કરી, વાસ્તે રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ વિના પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ બને નહીં. તે રાગદ્વેષની ઉત્પત્તિ અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનથી થાય છે. જેમાં અનુકૂળજ્ઞાન થાય તેમાં રાગ અને જેમાં પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય તેમાં દ્વેષ થાય છે, વાસ્તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય નહીં. તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાન ભેદજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન પામે છે કારણ કે જે વસ્તુને પોતાના સ્વરૂપથી ભિન્ન જાણવામાં આવે તેમાં અનુકૂળ જ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય છે. પોતાનું સ્વરૂપ સુખરૂપ તો છે પરન્તુ સુખનું કે દુઃખનું તે સાધન નથી, જેથી તેમાં અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય નહીં, આ પ્રકારે પદાર્થોમાં પોતાનાથી જે ભેદજ્ઞાન છે તેજ અનુકૂળજ્ઞાન તથા પ્રતિકૂળજ્ઞાનનું કારણ છે. તે ભેદજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય નહીં, તે ભેદજ્ઞાન તો અજ્ઞાનજન્ય છે એથી સંપૂર્ણ દુઃખનું કારણ સ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે. તે સ્વરૂપનું અજ્ઞાન સ્વરૂપનાં જ્ઞાન વિના દૂર થાય નહીં કારણ કે જે વસ્તુનું અજ્ઞાન થાય છે તે અજ્ઞાન તે વસ્તુના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે. દોરડીમાં ભાસતા સર્પમાં અર્થાત્ રજ્જુસર્પમાં દોરડીનું અજ્ઞાન દોરડીના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે પરન્તુ અન્યથા નથી થતું. આથી એમ સિદ્ધ થયું કે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા સમગ્ર દુઃખની આત્યંતિક નિવૃત્તિનો હેતુ છે, તે સ્વરૂપનું જ્ઞાન શ્રવણાદિ સાધનો દ્વારા સિદ્ધ કરેલાં પરોક્ષતત્ત્વમાં નિદિધ્યાસ કરવાથી થાયછે. અને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ પણ સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારથીજ થાય છે. શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોમાં આનંદ નથી, માત્ર ઇચ્છેલા શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તેટલો સમય બુદ્ધિની ચંચળતા દૂર થઇ તે સ્થિર થાય છે અને તે સ્થિર બુદ્ધિમાં આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડે છે, તેથી જીવને સુખાનુભવ થાય છે, છતાં અજ્ઞાની લોકોને એવો ભ્રમ થાય છે કે અમને વિષયમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત થયો. જો કે અજ્ઞાનીજનો પોતાની અજ્ઞાનતાથી સૂકાં હાડકામાં શ્વાનની જેમ વિષયમાં આનંદ પામે છે. પરન્તુ વસ્તુતાએ વિષયોમાં લેશ આનંદ નથી. બુદ્ધિની સ્થિરતામાંજ આત્માના પ્રતિબિંબના પડવાથીજ આનંદાનુભવ થાય છે, જો વિષયોમાં આનંદ હોય તો કિંચિત્ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવાથી અથવા તો કોઈ મિત્ર મનુષ્ય અકસ્માત્ મળવાથી જે આનંદ થાય છે તે આનંદ સાક્ષાત્

તેવાને તેવાજ રહેતા જોઇએ, પણ તેમ તો થતું નથી જેથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે ઇષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ વેળાએ મનુષ્યને તત્સંબંધી તૃષ્ણાની નિવૃત્તિ થતાં બુદ્ધિની પણ માત્ર સ્થિરતા થાય છે અને તે સ્થિરતાયુક્ત બુદ્ધિમાં આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડવાથી આનંદાનુભવ થાય છે. સમાધિમાં અને સુષુપ્તિમાં પણ કોઇ પ્રકારના વિષયોની વિદ્યમાનતા નથી છતાં પણ ત્યાં જીવને પ્રસન્નતાનો અનુભવ થાય છે એમ તેની મુખમુદ્રાપરથી અનુમાન કરી શકાય છે. આથી એમ સિદ્ધ થયું કે આત્માનો જે આનંદ છે તેજ પરમાનંદ છે. આથી રીતે ત્રણ પ્રકારના દુઃખોની ઐકાન્તિક અને આત્યન્તિક નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની [illegible] સમાધિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે ત્યારેજ અનુભવાય છે, માટે આ પ્રકરણનું અર્થાત્ આ હઠયોગપ્રદીપિકા નામક ગ્રંથનું પરમ પ્રયોજન છે,

પ્રશ્ન.

હે ભગવન્, આપશ્રીના વચનામૃતરૂપ અનુબંધ ચતુષ્ટય હું [illegible] પ્રયોજનના પણ મેં બરાબર [illegible] દર્શનોના અનુવાદથી કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો કરવાની મારી અભિલાષા છે જેથી પ્રથમ તો આ શંકા ઉઠી આવે છે કે,—

શંકા.

ચૈતન્ય વાળો આ દેહ છે તેજ આત્મા છે પરન્તુ શરીરથી ભિન્ન કોઇ આત્મા એવી વસ્તુ નથી પૃથિવી આદિ ચાર ભૂતોના સંયોગીકરણથી જ્ઞાન ક્રિયાત્મક ચૈતન્ય પ્રગટ થાય છે ને તે ચૈતન્ય દેહના નાશ સાથે નાશ પામે છે જેથી મરણ થતા અનાયાસે મોક્ષ થાય છે ને જ્યાં સુધી દેહમાં ચૈતન્ય છે ત્યાં સુધી દ્રવ્યોપાર્જન કરી સ્ત્રી વિગેરે વિષય ઉત્તમ પ્રકારે ભોગવવા એ પુરુષાર્થ છે જેથી સહજમાં પ્રાપ્ત થતા આવા પુરુષાર્થને છોડી મહા પ્રયત્ને સિદ્ધ થનારાં યોગાદિ કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી નિરર્થક છે.

સમાધાન.

[illegible]

તેવા જીવો તથાપ્રકારે ઉપજાવી શકાશે તેમ રસાયનવેત્તાઓનું હાલ પણ માનવું નથી. આવા પ્રકારે વિચારદૃષ્ટિથી તપાસતાં કોઈ પણ પ્રકારે ચાર ભૂતોમાં જડ પરમાણુઓના સંયોગથી જીવની ઉત્પત્તિ બની શકતી નથી. વળી બીજો પક્ષ એમ ઉભો થતો હોય કે ચારે ભૂતોમાં પ્રત્યેક ચેતન છે તો તેમાં પણ ગૌરવ દોષ છે. જ્યાં એક ચેતન સત્તા માનવાથી નિર્વાહ થઈ શકતો હોય ત્યાં અધિકની માન્યતા ઉચિત નથી. ચારે ભૂતોમાં વિસદૃશ ચેતન સત્તા છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે સત્તા કયા પ્રકારની છે તે જણાવવું જોઈએ. નિરવયવ ચેતનમાં વિસદૃશ ચેતન સત્તાની શોધ કરવી એ સસલાનાં શીંગડા શોધવા જેવું છે, માટે ચારે ભૂતોના સંઘાતને સત્તાસ્ફૂર્તિ આપનાર ચેતન નામનું બીજું એક તત્વ સ્વીકારવું એજ બુદ્ધિમાન પુરુષોને ઉચિત છે. વાસનામયઅંતઃકરણ સહિતનું ચેતન કર્માનુસાર ભિન્ન ભિન્ન શરીરોને ધારણ કરતું પ્રતીત થઈ સુખ દુઃખાદિને અનુભવતું જણાય છે આ ઉપાધિ વિશિષ્ટ ચેતનજ જીવ કહેવાય છે. આ જીવને જ્યાંસુધી નિજ સ્વરૂપનું ભાન ન થાય ત્યાંસુધી દેખાતો બંધ નિવૃત્ત ન થવાથી મોક્ષ બની શકતો નથી. મરણથી માત્ર સ્થૂલ શરીરથી વિયોગ માત્ર થાય છે પણ મોક્ષ થઈ શકતો નથી. ઔષધાદિમાં યથાર્થ સુખની સાધનતા નથી પરન્તુ એથી ઉલટી તેમાં અતિ રાગ રાખનારાને ફરી ફરી જન્મમરણરૂપ દુઃખના તે હેતુ છે. શરીરનાં લાલન પાલનથી ત્રિવિધ દુઃખની આત્યંતિક નિવૃત્તિ પૂર્વક પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ મળી શકતો નથી પણ મોક્ષ તો સ્વરૂપનાં જ્ઞાનથીજ થઈ શકે છે વાસ્તે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ સંપાદન કરવા યોગ્ય છે એ જ્ઞાનનું સાધન નિદિધ્યાસન છે અને નિદિધ્યાસન એજ યોગ છે વાસ્તે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી એજ પુરુષાર્થ પુરુષાર્થરૂપ છે પણ નિરર્થક નથી.

શંકા.

હે ભગવન, ઘટ પટ વિગેરેના આકારે જે વિજ્ઞાન થાય છે તેને (બુદ્ધિવૃત્તિને) પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે, અને 'અહં' 'અહં' હું-હું એવું વિજ્ઞાન આલયવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે. પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં લય કરવાથી રૂપ, (પાંચ વિષયો સહિત પાંચ ઇંદ્રિયો),

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] —

[illegible] ([illegible] [illegible] પ્રવૃત્તિ, ([illegible], ([illegible] પ્રવૃત્તિને [illegible], [illegible], ([illegible]) [illegible] ([illegible] માટે [illegible]) [illegible], ([illegible] માટે નથી) [illegible], ([illegible] માટે [illegible] નથી) [illegible] ([illegible] માટે [illegible]) [illegible] ([illegible] માટે [illegible]

અવક્તવ્ય છે) સ્યાન્નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય શ્ચ, (કોઇક પ્રકારે નથી અને અવક્તવ્ય છે,) ને સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય શ્ચ (કોઈ પ્રકારે છે અને નથી અને અવક્તવ્ય છે,) એ સપ્તભંગ ન્યાયથી વિચાર કરવાથી તથા મહાવ્રત, (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ,)નું યથાવિધિ પાલન કરવાથી જીવ જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, મોહનીય, આંતર્ય, વેદનીક, નામિક, ગોત્રિક, અને આયુષ્યક, આ આઠ પ્રકારનાં કર્મોથી અત્યંત રહિત થઈ સિદ્ધરૂપ લોકાગ્રમાં સ્થિતિ પામવારૂપ મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે માટે પૂર્વોક્ત ઘાતી ને અઘાતી આઠ કર્મોને નિવૃત્ત કરવા ઉદ્યમી થવું એજ કર્તવ્યરૂપ છે જેથી યોગાનુષ્ઠાન કર્તવ્યરૂપ નથી.

સમાધાન.

હે જૈન, આ કથન અસારતાયુક્ત છે કારણ કે પ્રમેયનો યથાર્થ નિશ્ચય [illegible] થઇ શકતો નથી, અને બુદ્ધિની [illegible] પ્રકૃષ્ટતમ પદાર્થમાં [આ સ્થળમાં આત્મસ્વરૂપ [illegible] એકાગ્રતાની સિદ્ધિ થયા વિના યથાર્થનીજ નથી જેથી એકાગ્રતાની સિદ્ધિ અર્થે મુખ્ય ઉપાય જો કોઇ છે તો તે યોગરૂપ મુખ્યજ ઉપાય છે એ વાતો નિર્વિવાદ છે, વળી જે મહાવ્રતો છે તે પણ યમનાં યથાર્થ અવસ્થાનુંજ નામ છે. એ યમ યોગનાં આઠ અં- ગમાનું [illegible] છે વાસ્તે તેવા પ્રકારનો યમ સિદ્ધ થયા પછી બીજાં [illegible] સાત અંગો સિદ્ધ કરવાની આવશ્યકતા હોય છે. આ રીતે [illegible] છે પરન્તુ અન્યથા સ્ફુરતી નથી. યોગનાં અનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ થવાથીજ મનુષ્યને પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં ભિન્ન ભિન્ન કર્મોનું અવલોકન દર્શન થાય છે. આ પ્રકારે સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થયે [illegible] અનેક અનુભવ અને સમાધિ આ- નંદ [illegible] અત્યન્ત સ્થિતિ [illegible] તેનું [illegible] છે. [illegible] નિર્વિકલ્પ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

પરન્તુ એકદેશીય હોઇ શકતો નથી. સિદ્ધની સ્થિતિ આકાશમાં છે,
ને આકાશથી સિદ્ધનું સ્વરૂપ સ્થુળ છે એમ જો કહેવામાં આવે તો
ત્યાં દોષ એ આવે છે કે, સિદ્ધનું અધિષ્ઠાન જે આકાશ છે તે સિદ્ધ
કરતાં વિશેષ સ્થાયી અને અવિકારી ઠરે છે. જે આગમ કહેનારાને
પણ ઇષ્ટ હોઇ શકે નહીં, માટે જે નિરવયવ, વ્યાપક, સૂક્ષ્મતમ, અને
સર્વદૃશ્ય પ્રપંચનું અધિષ્ઠાન બ્રહ્મ છે તેજ પોતાનું સ્વરૂપ છે એમ
સમજવામાં આવતાં પોતાનાં આદિ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય એજ વાસ્ત
વિક મોક્ષ છે, અર્થાત્ મોક્ષમાં લોકાન્તરગમનની કલ્પના ઉચિત
નથી. શ્રુતિ ભગવતી પણ કહેછે કે " न तस्य प्राणाः उत्क्रामन्ति
તે જ્ઞાનીના પ્રાણો લોકમાં અર્થાત્ લોકાન્તરમાં ગમન કરતા નથી "
આ વચનથી શ્રુતિ એજ વાતને દર્શાવે છે. યોગના પરિપાકને લઇને
સાધકનાં અનિત્યાદિક શરીરની તેના સ્થુળ શરીરના બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિ-
તિ થાય છે ત્યારેજ તેને પોતાનું સ્થુળ શરીર વિકળ કમાડ સરખું
ભાસે છે, તે પુરૂષાકાર બ્રહ્માંડનો ઉર્ધ્વભાગ જે ખોપરી છે તે સિદ્ધ
શિલારૂપ છે અને બ્રહ્મરંધ્ર એ સિદ્ધનું સ્થાનક છે એમ જો કથન
કરવામાં આવે તો ત્યાં પ્રશ્ન એ થાય છે કે જ્યાંસુધી ભાવના પરિ-
પાકરૂપ અનિત્યાદિક અર્થાત્ લિંગદેહનો સદ્ભાવ હોય છે, ત્યાંસુધી
મોક્ષ માનવો ઉચિત નથી પણ માનિક જ્ઞાનનો સર્વથા અત્યન્ત અભાવ
થાય ત્યારેજ મોક્ષ સંભવ છે. સાધક પુરૂષોને પ્રોત્સાહન કરવા વાસ્તે
સિદ્ધસ્વરૂપની કલ્પના કરવામાં આવી છે, પણ સ્વરૂપસ્થિતિ એજ
મોક્ષ છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે વાત ઠીક છે અને સિદ્ધા-
ન્તથી કંઇ વિરોધ પણ આવતો નથી. ઉક્ત પ્રકારનો મોક્ષ તો ચિ-
ત્તના નિરોધદ્વારાજ પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવો છે જેથી ચિત્તનિરોધરૂપ
જે યોગ છે તે પરમ પુરૂષાર્થરૂપ છે

શંકા.

હે મહાત્મન્, કોઇ દૃષ્ટિથી એમ શંકા ઉપસ્થિત
થાય છે કે દયાળુ પરમાત્માના દૂતના કથન અનુસાર ભક્તિ
કરવાથી ન્યાયના છેવટના દિવસે ભક્તને સદાકાળનું સ્વર્ગ
અને અભક્તને સદાકાળનું નર્ક મળે છે. સ્વર્ગમાં સ્ત્રી વિગેરે
ચિત્રવિચિત્ર પ્રકારનાં સુખ સાધનો છે અને નર્કમાં નાના

પ્રકારનાં ભયંકર દુઃખો રહેલાં છે. આ પ્રમાણે સદાકાળનું સ્વર્ગ સાંપડવાથી નિષ્પ્રયોજન યોગાનુષ્ઠાનને અવસર નથી,

समाधान.

પરમાત્માની પ્રાર્થના આદિરૂપ ભક્તિ જો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવામાં આવે છે તો ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ થઇ શકે છે એ વાત બરાબર છે પરન્તુ ભક્તિદ્વારા સર્વદા અવિચળ સ્વર્ગ સાંપડવાથી મનુષ્ય કૃતાર્થ થાય છે એમ કહેવું તો યોગ્યજ નથી. ઉત્તમ સ્ત્રીઓ, સુંદર ખાવા પીવાના પદાર્થો, સુંદર વનોપવનાદિની પ્રાપ્તિ માત્રથી મનુષ્યને જો કૃતાર્થતા સ્ફુરતી હોય તો આ લોકમાં અનેક રાજાઓને તથા શ્રીમંતોને કૃતાર્થતાનું સ્ફુરણ થવું જોઇએ પણ તેમ તો આ જગતમાં દૃષ્ટિગોચર થતું નથી પરન્તુ એથી ઉલટું સામાન્ય મનુષ્યો કરતાં પણ ઘણાક રાજા તથા શ્રીમંતો ઘણાક દુઃખમય સ્થિતિમાં ડુબેલા જોવામાં આવે છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવે કે સ્વર્ગમાં રોગવિગેરેના ઉપદ્રવોનો અભાવ છે તેથી ત્યાં મનુષ્યો સદાય સુખી હોય છે તે કથન પણ ઉચિત નથી કારણ કે સ્વર્ગમાં સમાન પુણ્યવાળા દેવો હોય છે તો પણ અરસપરસ ત્યાં સ્પર્ધાનાં દર્શન થાય છે અને એ સ્પર્ધા પણ એક પ્રકારનાં દુઃખનો જ ભાગ છે પરન્તુ સ્વર્ગમાં સર્વેને સમાન પુણ્યવાળા કહેવા એ પણ ન્યાયયુક્ત નથી જેથી સ્વર્ગમાં પણ ઓછાં વધતાં પુણ્ય વાળાં જીવનો છે એજ કથન ન્યાયને અનુસરતું છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે સુખનાં સાધનોમાં પણ પુણ્યનાં તારતમ્યને લઇને ન્યૂનાધિકતા લાઠે અને ન્યુનાધિકતા છે તેથી પોતાથી ઉતરતી સ્થિતિ વાળાઓનાં દર્શનથી સ્વર્ગમાં પણ ગર્વ છે, સમાન સ્થિતિમાં ત્યાં સ્પર્ધા પણ છે, અને ઉચ્ચ સ્થિતિવાળાનાં દર્શનથી ત્યાં ઇર્ષા પણ હોય એ સ્વાભાવિક છે. અને એથી સ્વર્ગમાં પણ જે સુખ છે તે વિકારથી ઉપજતું સુખ છે એમ માનવામાં અતિપ્રસંગ નથી અર્થાત્ સ્વર્ગસુખ પણ સાતિશય દોષયુક્ત છે પણ નિરતિશય નથી એમ સિદ્ધ થયું. વળી જ્યાં રજસ તમોગુણની સતત ક્રિયાઓને થવાપણું છે ત્યાં સ્થાયી શાન્ત સુખનો સંભવ હોતો નથી એ વાત સૌ કોઇને અનુભવ સિદ્ધ હોય છે. સારી મનુષ્યોને આવાપ્રકારનાં સ્વર્ગનાં વિદિત પ્રલોભનથી સન્માર્ગે ચઢાવવાનું પ્રયોજન છે એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં કાંઇ બહુ વિરોધ નથી પરન્તુ તૃષ્ણાનો અત્યંત નાશ કરમ ક્ષય થયા વિના અને પ્રત્યક્ અભિન્ન બ્રહ્મનો સ્વાત્મત્વેન સાક્ષાત્કાર થયા વિના

મોક્ષ થવો સંભવતો નથી ને તથા પ્રકારના મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં યોગની અપેક્ષા છે જેથી યોગ નિરર્થક નથી પરન્તુ પરમ પ્રયોજનવાળો છે.

શંકા

હે મહાત્મન, શ્રી વિષ્ણુ આદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવાથી સાલોક્ય, (ઇષ્ટદેવના લોકમાં જઇને રહેવું,) સામીપ્ય, (ઇષ્ટદેવની સમીપમાં રહેવું,) સારૂપ્ય, (ઇષ્ટદેવતાના જેવા રૂપને પામવું) સાયુજ્ય (ઇષ્ટ દેવના જેવા ઐશ્વર્યને પામવું) એ ચારમાંથી કોઇપણ પ્રકારનો મોક્ષ થઇ શકે છે જેથી યોગની શું જરૂર છે? તેમજ વળી ગોલોક, વૈકુંઠ, શ્વેતદ્વીપ, અને અક્ષરધામાદિ શ્રી વિષ્ણુના લોક છે. મોક્ષ પામેલાને ત્યાં શ્રી વિષ્ણુના જેવાં શરીરની તથા નાના પ્રકારનાં અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવા અલૌકિક સુખોની જેમાં પ્રાપ્તિ છે તેવો મોક્ષ ઉત્તમ છે પણ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય છે તેમ બ્રહ્મમાં કૈવલ્યરૂપ મોક્ષ ઉત્તમ નથી વાસ્તે શ્રી વિષ્ણુઆદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવું એ શ્રેષ્ઠ છે પરન્તુ યોગાનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ કરવી શ્રેષ્ઠ નથી.

સમાધાન.

હે ભ્રાન, આ તારૂં કથન આગમ પાઠનો વિચાર કર્યાવિનાનું છે. તેં જે આરાધન કહ્યું તે તો સગુણ બ્રહ્મનું આરાધન છે ને ગોલોકઆદિ લોક એ સત્ય લોકનાં ભાવના પ્રમાણે દેખાતાં રૂપો છે. ઉચ્ચ સુખની ઇચ્છાવાળાને-ઉપાસકને સત્ય લોકમાં સ્વેચ્છાનુસાર સુખોનો અનુભવ થાય છે, અને આખરે જ્યારે તે લોકના અધિષ્ઠાતાને વિદેહ કૈવલ્ય થાય છે, ત્યારે ત્યાં રહેલા ઉપાસકોને પણ વિદેહ કૈવલ્ય થાય છે " ते ब्रह्मलोके तु परांतकाले परामृतात् परिमुच्यन्ति " તે ઉપાસકો બ્રહ્મલોકમાં તો કલ્પના અંત-સમયમાં બ્રહ્મલોકમાંથી વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે." એ શ્રુતિમાં તથા ब्रह्मणा सह ते सर्वे संप्राप्ते प्रति संचरे परस्यान्ते कृतात्मानः प्रविशन्ति परं पदम्॥ " જ્યારે મહાપ્રલય થાય છે ત્યારે કલ્પના અંતમાં બ્રહ્માની સાથે તે કૃતાર્થ ઉપાસકો પરમ પદમાં પ્રવેશ કરે છે. " એ સ્મૃતિમાં તેમજ

ન્તિ જ્ઞાન ટળી જાય છે અને જડતાની પ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ થાય છે એમ જે તેં કહ્યું તે યુક્તિપુરઃસરઃ નથી. પદાર્થનાં યથાવિધિ જ્ઞાનથી બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે અને એથી અનુમાન પ્રમાણની નિર્દોષતા સમજવામાં ઉપકાર થાય છે પણ મોક્ષ થઇ શકતો નથી. પૃથ્વી, જળ, તેજ, ને વાયુનાં પરમાણુઓને તથા આકાશ દિશા કાળ અને મન વિગેરેને પણ આત્માની પેઠે નિત્ય માનો છો, તો તે પદાર્થ, વિદ્યમાન છતાં આત્માને મોક્ષ કયા પ્રકારે થઇ શકે ! વળી આત્માને વ્યાપક માનો છો એટલે તે સર્વ પદાર્થસાથે તેનો સંબંધ છે અને જ્યારે મન આદિની સાથે તેનો સંબંધ રહે ત્યારે મોક્ષમાં પણ વિક્ષેપાદિ ઉપજ્યા વિના કેમ રહે ? અદૃષ્ટના અભાવથી મન તથા આત્માના સંયોગનો અભાવ મોક્ષ કાળે રહે છે એમ જો તમે ન્યાયવાદિઓ કહેતા હો તો તે તમારા સિદ્ધાન્તાનુસાર ઘટતું નથી કારણ કે તમે આત્માને નાના તથા વ્યાપક માનો છો તેથી તે સર્વ વ્યાપક આત્માઓનો એક એક મનથી તથા એક એક શરીરથી સર્વદા સંબંધ છે એટલે કયું મન તથા કયું શરીર કયા આત્માનું છે અથવા હતું તે નિર્ણય બની શકે એમ નથી, એથી તેઓએ પુર્વ જન્મોમાં કરેલાં કર્મોના સંસ્કારરૂપ અદૃષ્ટની વ્યવસ્થા પણ બની શકતી નથી અને તેથી અદૃષ્ટના અભાવથી મનનો અને આત્માનો સંયોગ નહિં થાય એમ કહેવું પણ સંભવતું નથી. જો એમ કહો કે આત્માનું શરીર જેવડું મધ્યમ પરિમાણ અથવા અણુપરિમાણ અમે માનશું એટલે પૂર્વોક્ત દોષની પ્રાપ્તિ નહીંથાય ને મોક્ષ સંભવી શકશે તો તે પણ તમારૂં કથન પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વગરનું છે, કારણ કે જ્યારે મધ્યમ પરિમાણવાળો આત્મા માનશો ત્યારે તેને અવશ્ય વિકારી માનવો પડશે કારણ કે ઝીણાં શરીરની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે સંકોચાઇ જાય છે અને મોટા દેહની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે વિકાસ પામે છે, એમ તમારે કબુલ કરવું પડશે અને એમ કબુલ કરશો એટલે તે આત્મા નાશવંત છે એમ પણ તમારે કબુલ કરવા સિવાય છૂટકો નથી. હમેશાં જે જે વિકારી છે તે તે નાશી પણ છે, એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે. આ પ્રમાણે આત્મા નાશવંત ઠર્યો એટલે તેના મોક્ષ માટેનો યત્ન પણ ઝાંઝવાના પાણીમાં ડુબી ગયેલું મોતી મેળવવા જેવો નિષ્ફળ ઠરે છે. હવે જો આત્માને તમે અણુપરિમાણ માનશો તો શરીરના જે ભાગમાં તે આત્મા રહેતો હોય તે ભાગ વિનાના કાયાના બીજા તમામ ભાગ જડ રહેવા જોઇએ પરન્તુ તેમ

[illegible]

શંકા.

હે ગુરુમહારાજ, સાંખ્યશાસ્ત્રમાં (કપિલ મ. ઇ.) કહ્યું છે કે પ્રકૃતિ, મહત્તત્ત્વ, અહંકાર, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, જિહ્વા, ઘ્રાણ, વાક્, પાણિ, પાદ, પાયુ, ઉપસ્થ, મન, પૃથિવી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ, એ ચોવીસ તત્ત્વ પરિણામ પામનારાં છે, તેમાં પ્રકૃતિ એ તો પરિણામી ને નિત્ય છે અને બીજાં ત્રેવીસ તત્ત્વો પરિણામીને અનિત્ય છે. પુરુષ (આત્મા) એ સર્વ તત્ત્વથી અલગ છે, અપરિણામી છે, ને નિત્ય છે. પ્રકૃતિ જડ છે અને પુરુષ ચૈતન્ય છે. પુરુષ ભોક્તા છે. પુરુષ અને પ્રકૃતિ અનાદિ છે તથા નિત્ય છે. આ પ્રકારે પુરુષ તથા પ્રકૃતિના વિવેક થકી મોક્ષ થાય છે એવો સિદ્ધ-સિદ્ધાંત [illegible] શું ખરું છે? [illegible]

समाधान.

હે સર્વદર્શનનાં સ્વરૂપને સમજનારા સજ્જન, પુરૂષ નામ આત્માને નાના-નોખા માનવામાં આવે અને પાછા તેઓને સર્વને વ્યાપક માનવાથી શરીરાદિમાં તેમનું સકરપણું થાય છે ને કર્માદિની વ્યવસ્થા થઈ શક્તી નથી, આ બાબત પૂર્વે વિસ્તારથી કથન થઇ ગયું છે. હમેશાં જે કર્તા હોય છે તેજ ભોક્તા હોય છે માટે કર્તા પ્રકૃતિને માનવી અને પુરૂષને ભોક્તા માનવો એ " લે લાલો ને ભરે હરદાસ અથવા તો નામ લેજે મારૂં ને નાક કપાવજે તારૂં " એવી લૌકિક કહેવત છે તેમ નિરર્થક છે અર્થાત્ એમ ધરી શકતુંજ. નથી. પુરૂષ, પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્યોથી ભિન્ન છે તથા તે અપરિણામી અને નિત્ય છે એવા સામાન્ય વિવેક માત્રથી મોક્ષ થઇ શકે નહીં અર્થાત્ કાવ્ય કરે તે કવિ છે એટલું જ્ઞાન થતાં પોતે કવિ પદની પ્રાપ્તિ કરી કાવ્યનો નાયક છે એમ જગતને બોલાવી શકે નહીં પરન્તુ જેમ પિંગળશાસ્ત્રનો સંગીન અભ્યાસ કરી તર્કશક્તિને બરાબર કેળવી કવિ થવાય છે તેમ મોક્ષમાટે પણ અત્યન્ત દૃઢ વિવેકની જરૂર છે અને તથાપ્રકારનો વિવેક તો ઇન્દ્રિયો અને અન્તઃકરણને નિયમમાં રાખી એકાગ્રવૃત્તિદ્વારા આત્માનું અનુસધાન કર્યા વિના સંપાદન કરી શકાનોજ નથી જેથી વિવેકપ્રાપ્તિ અર્થે પણ યોગાનુષ્ઠાન કર્યા વિના અન્યથા માર્ગ નથી.

शंका.

હે સદ્‌ગુરૂવર્ય, કર્મકાંડના કર્મમીમાંસાના આશ્રયથી પણ શંકાને અવસર પ્રાપ્ત થાય છે તો તેનું પણ સમાધાન કરી ઉપાસકના આત્માને કૃતાર્થ કરો. શંકા એમ ઉઠે છે કે—

વેદોક્ત અગ્નિહોત્રાદિ કર્મો કરવાથી જીવને બ્રહ્મસાયુજ્યની એટલે કે સગુણ બ્રહ્મના જેવાં ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મસાયુજ્યને પામેલા જીવો જે સ્વર્ગમાં (સગુણ બ્રહ્મના લોકમાં સત્યલોકમાં) રહે છે, તે સ્વર્ગમાં દુઃખ નથી, માત્ર સુખજ છે અને એ સુખ નિત્ય રહે છે. "कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः (અહીં વેદોક્ત કર્મ કરીને) (સો વર્ષ જીવવાને ઇચ્છે) એ શ્રુતિ પણ

પુરૂષને વેદોક્ત કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે માટે વેદોક્ત કર્મ કરવાં એજ પરમ પુરૂષાર્થ છે. યેાગ એ પરમ પુરૂષાર્થ નથી.

समाधान.

"तमेव विदित्वाऽति मृत्युमेति नान्यः पंथा विद्यतेऽयनाय ॥"

(તે પરમાત્માનેજ સાક્ષાત્ અનુભવીને પુરૂષ મોક્ષ પામે છે, મોક્ષમાટે અન્ય ઉપાય નથી), "ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति (જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મજ થાય છે) 'तरति शोकमात्मवित्' ('આત્મજ્ઞાની મનુષ્ય શોકને તરે છે) ऋतेज्ञानान्नमुक्तिः (જ્ઞાન વિના મોક્ષ નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓએ મોક્ષનું જ્ઞાનથીજ પ્રતિપાદન કર્યું છે. જે જે શ્રુતિઓમાં મનુષ્યને જીવતાં સુધી કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે, ત્યાં રાગી પુરૂષોને ઉદ્દેશીને તેઓના ચિત્તની શુદ્ધિ થવા સારૂ કર્મની જરૂર છે એમ જણાવવામાં તે શ્રુતિઓનું તાત્પર્ય છે. કર્મથી સાક્ષાત્ મુક્તિ થતી નથી પરન્તુ ચિત્તશુદ્ધિપરંપરાવડે મુક્તિ થાય છે. જો કર્મનુંજ સાક્ષાત્ ફળ મોક્ષ હોય તો તે મોક્ષ અનિત્ય થશે કારણ કે જેમ ખેતી આદિ લૌકિક કર્મનું ફળ અન્નાદિ અનિત્ય છે તેમ યજ્ઞાદિ વૈદિકકર્મનું ફળ સ્વર્ગાદિ પણ અનિત્ય હોવું જોઇએ. પદાર્થની ઉત્પત્તિ, પદાર્થનો નાશ, પદાર્થની પ્રાપ્તિ, પદાર્થનો વિકાર, (અન્યરૂપની પ્રાપ્તિ) અને પદાર્થનો સંસ્કાર (દોષની નિવૃત્તિ અને ગુણની પ્રાપ્તિ) એ પાંચ પ્રકારનો ઉપયોગ (ફળ) કર્મ કરનારાને કર્મથી થાય છે. આ પાંચમાંનો કોઇપણ ઉપયોગ જેના હૃદયમાં પાપ નથી તેવા મુમુક્ષુ મનુષ્યને સંભવતો નથી. હે વિવેકી, કુંભારને જેમ પોતાના કર્મથી ઘટ ઉત્પત્તિરૂપ ફળ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી મોક્ષની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ સંભવે નહીં. કારણ કે અનર્થની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને પરમાનન્દની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ છે. તે અનર્થની નિવૃત્તિ રજ્જુમાં જેમ ભુજંગની નિવૃત્તિ નિત્યસિદ્ધ છે તેમ આત્મામાં નિત્યસિદ્ધ છે અને આત્મા પરમાનંદસ્વરૂપ છે માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ પણ નિત્યસિદ્ધ છે. આ પ્રકારે હે ભ્રાત, મોક્ષની સ્વભાવથીજ સિદ્ધિ છે તેથી તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ સંભવતી નથી. જે વસ્તુ પૂર્વે અસિદ્ધ હોય છે તેનીજ કર્મથી ઉત્પત્તિ થાય છે પરન્તુ નિત્યસિદ્ધ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થાયજ નહીં. જેમ દંડના પ્રહારરૂપ કર્મનો

ઉપયેાગ ઘડાના નાશરૂપ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી કોઇ પદાર્થન
નાશરૂપ ઉપયેાગ પણ સંભવે નહીં કારણ કે અન્ય પદાર્થનેા નાશ
તેા મુમુક્ષુને ઇષ્ટ નથી પરન્તુ બંધનેા નાશજ ઇચ્છિત છે. તે બંધ
વાસ્તવિક નથી, આત્મામાં મિથ્યા પ્રતીત થાય છે. મિથ્યા પ્રતીતિને
નાશ કર્મથી થતેા નથી, માટે મુમુક્ષુને પદાર્થના નાશરૂપ બીજો ઉપ-
યેાગ પણ ઘટતેા નથી. જેવી રીતે ગમનરૂપ કર્મથી ગ્રામરૂપ પ્રાપ્તિ
થાય છે તેવીરીતે મેાક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ ઉપયેાગ કર્મથી મુમુક્ષુને સંભવતેા
નથી. જે આત્મા નિત્યમુક્ત છે તેને મેાક્ષની પ્રાપ્તિનું કથન કરવું
સંભવે નહીં કારણ કે જેને બંધ હેાય છે તેનેજ મેાક્ષની પ્રાપ્તિ
કહેવી સંભવે છે, આત્મામાં બંધ નથી વાસ્તે મેાક્ષપ્રાપ્તિરૂપ કર્મને
ઉપયેાગ મુમુક્ષુને સંભવતેા નથી. જેમ પાકરૂપ કર્મથી પાચકને અન્ન-
ના વિકારરૂપ ઉપયેાગ થાય છે અર્થાત્ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભેાજ્ય
પદાર્થરૂપ ઉપયેાગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયેાગ
પણ સંભવતેા નથી, કારણ કે બીજો તેા કોઇ વિકાર સંભવતેા નથી
નથી કારણ કે જો આત્મામાં પ્રથમ બંધને માનવા લાગે અને મેાક્ષ
દશામાં ચતુર્ભુજાદિ વિલક્ષણ રૂપની પ્રાપ્તિ અંગીકાર કરે તેા અન્યરૂ-
પની પ્રાપ્તિરૂપ વિકાર કર્મનેા ઉપયેાગ મુમુક્ષુને સંભવે પણ તે અન્ય-
રૂપની પ્રાપ્તિનેા આત્મામાં અંગીકાર નથી વાસ્તે કર્મથી વિકારરૂપ
ઉપયેાગ પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને સંભવતેા નથી. જેમ વસ્ત્રને ધોવારૂપ
કર્મનેા મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેમ મળની નિવૃત્તિરૂપ
સંસ્કારનેા પણ મુમુક્ષુને કર્મથી ઉપયેાગ નથી. અન્યના મળની નિવૃ-
ત્તિ તેા શુદ્ધ મુમુક્ષુ પુરૂષને ઇચ્છિત નથી, અને જો આત્માના મળની
નિવૃત્તિ કહેશેા તેા તે આત્મા નિત્યશુદ્ધ છે, તેમાં પાપરૂપ મળ નથી
વાસ્તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ કર્મનેા ઉપયેાગ સંભવતેા નથી.

જો અન્તઃકરણમાં પાપરૂપમળ હેાય તેા તેની નિવૃત્તિ કર્મથી
થઇ શકે છે, એ વાત જો કે સત્ય છે, પરન્તુ શુદ્ધ નિષ્પાપ અન્તઃ
કરણવાળા મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં મળદેાષ ન હેાવાથી તેવા મુમુક્ષુને
કર્મથી સંસ્કારરૂપ ઉપયેાગ પણ સંભવતેા નથી.

જો કે વળી અજ્ઞાનરૂપ મળ મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં છે, પણ
તેની નિવૃત્તિ કોઇ કર્મથી થઇ શકતી નથી પણ અજ્ઞાનનું જે વિરો-
ધી જ્ઞાન છે તેનાથીજ તે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે, માટે તે
મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને કર્મના ઉપયેાગરૂપે સંભ-

થી થતો નથી. જે પ્રકારે કરીને વસ્ત્રના કસુંબામાં ભીંજાવારૂપ કર્મનો રાતાગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેવી રીતે ગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મથી સંભવતો નથી કારણ કે આત્મા તો નિર્ગુણ છે જેથી તેમાંથી ગુણની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. આ પ્રકારે કર્મના પાંચે પ્રકારના ઉપયોગ નિષ્પાપ ચિત્ત વાળા મુમુક્ષુને ઉપયોગી નથી, વાસ્તે તેને આગ્રહપૂર્વક કરવાની સુધી કર્મમાં જોડાઈ રહેવાની જરૂર નથી, આપણી કર્મીઓને કર્મના ફળરૂપ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે એ વાત સાચી છે પણ ત્યાં કાયમ સ્થિતિ નથી, પુણ્યનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પાછું આ લોકમાં આવવું પડે છે " ક્ષીણે પુણ્યે મર્ત્યલોકં વિશન્તિ " આદિ વચનો એમાં પ્રમાણરૂપ છે. અશ્વમેધાદિ કર્મો વડે તેને બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે તેને પણ અંતિમ સમયમાં પાછું ફરવું પડે છે, એમ " આબ્રહ્મભુવનાલ્લોકાઃ પુનરાવર્તિનોઽર્જુન " (હે અર્જુન ! બ્રહ્મલોકસુધીના લોકો પુનરાવર્તિવાળા છે) એ ભગવદ્ગીતાના વ્યાખ્યાનમાં પ્રમાણિકપણે વ્યાખ્યાનકારોએ કહ્યું છે. આ સર્વ ઉપરથી ફલિત તાત્પર્ય એ છે કે-વેદોક્તકર્મનું ફળ પરમપુરુષાર્થરૂપ નથી પણ સકામ પુરુષોને અમુક કાળ પર્યન્ત વિષય સંબંધી સુખ આપનારૂં છે, અને નિષ્કામ પુરુષોને ચિત્ત શુદ્ધિ ફલરૂપ છે અને ચિત્ત શુદ્ધિ થયા પછી ચિત્તની સ્થિરતાની જરૂર રહે છે કે જે સ્થિરતા યોગદ્વારા થાય છે, વાસ્તે મુમુક્ષુને યોગ અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે.

શંકા.

હે ભગવન્, હવે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તના અનુસારે શંકા કરી સમાધાન પામવા ઇચ્છા રાખું છું કે-

" यदाचर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यन्ति मानवाः ।
तदादेवमविज्ञाय दुःखस्यांतो भविष्यति. " " श्रुति "
" ज्ञानादेव तु कैवल्यं प्राप्यते येन मुच्यते " " स्मृति "

" જ્યારે ચામડાની પેઠે માણસો આકાશને વીંટી લેશે ત્યારે પરમાત્માને જાણ્યા વિના જન્મ મરણ રૂપ દુઃખના પારને પામશે " " બ્રહ્મજ્ઞાન વડેજ મુમુક્ષુ કૈવલ્યને પામે છે, જે વડે તે સર્વ બંધથી મોકળો થાય

છે. " ઇત્યાદિ સ્મૃતિઓમાં કેવળ જ્ઞાનનેજ મોક્ષના હેતુ રૂપ કહેલ છે. આચાર્ય ભગવાને (શ્રી શંકરાચાર્યજીએ) પણ શ્રી વિવેકચુડામણિમાં "नान्योऽस्ति पंथा भवबंधमुक्तेः विना स्वतत्त्वावगमं मुमुक्षोः (મુમુક્ષુને સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાન વિના મોક્ષને માટે બીજો કોઇ ઉપાય નથી) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે. તે આત્મજ્ઞાન ઉપનિષદાદિ વેદાંતના ગ્રંથોનું શ્રવણ કરવાથી થાય છે, એમ " तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि " (હે શાકલ્ય, હું તને તો ઉપનિષદ વડે જાણવામાં આવતા પુરૂષને પૂછું) એ શ્રી બૃહદારણ્યકની શ્રુતિથી તથા " श्रोतव्यःश्रुतिवाक्येभ्यः " (એ આત્મા શ્રુતિ વાક્યોવડે શ્રવણ કરવા યોગ્ય છે) એ સ્મૃતિ વચનથી સિદ્ધ થાય છે. વળી " एतेन योगः प्रत्युक्तः " (એ વડે યોગનું પણ નિરાકરણ કરાઇ ગયું છે) એ શ્રી બ્રહ્મસૂત્રના વચનમાં શ્રી વ્યાસજીએ તથા તે પરના ભાષ્યમાં આચાર્ય ભગવાને યોગનું ખંડન કર્યું છે જેથી વેદાન્તનું શ્રવણ કરવું એજ પુરૂષાર્થરૂપ છે, પણ અનેક અનેક વિઘ્નોથી યુક્ત યોગાભ્યાસ પુરૂષાર્થ રૂપ નથી.

समाधान.

અજ્ઞાનથી બંધ થયો છે, એ વાત સત્ય છે, પણ કેવળ [illegible] અજ્ઞાનનો [illegible] થતો નથી. જિજ્ઞાસુના [illegible] વેદાન્તનું શ્રવણ મનન કરે તથા ચિત્તનો ચંચળભાવ દૂર કરવા નિદિધ્યાસન કરે ત્યારે [illegible] વિશેષ વિનાનું અપરોક્ષ જ્ઞાન થાય છે પરન્તુ [illegible] થતું નથીજ વાતને [illegible] શ્રુતિ-સ્મૃતિ-[illegible] પુરાણોનાં વચનોમાં [illegible] પ્રતિપાદન કરેલું છે.

श्रुतिप्रमाणानि.

" अथ [illegible] योग " (હવે તે આત્માના [illegible]) " [illegible] " [illegible] ([illegible])

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ "
(શિર, ડોક અને ધડનો કેડથી ડોક સુધીનો–ભાગ એને ઉંચા–સીધાં રાખીને તથા શરીરને નિશ્ચળ ધારણ કરીને અને મનવડે ચક્ષુ વિગેરે ઇન્દ્રિયોને હૃદયમાં સારી રીતે નિરોધીને ૐકારરૂપ નૌકાવડે વિદ્વાન મનુષ્ય ભય ઉપજાવનારી મનોવૃત્તિઓ રૂપ સઘળી સરિતાઓને તરી જાય છે.) " दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्म दर्शिभिः ॥ "
(આ આત્મા સૂક્ષ્મદર્શી પુરૂષો વડે સૂક્ષ્મબુદ્ધિના અગ્ર ભાગથી અનુભવાય છે.)

स्मृतिप्रमाणानि.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः
कर्मिभ्यः श्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन. ॥ श्री भ. गी.
इज्याचारदमाहिंसा तपः स्वाध्यायः कर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ याज्ञवल्क्य स्मृति ॥
स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्री सुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटम् ॥ दक्ष स्मृति ॥
दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।
योगगारुडमंत्रेण पावनेनापशाम्यति ॥ योगवासिष्ठ ॥
आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृतेन हि ।
स च योग श्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥ स्कंदपुराण.
योगाग्नि र्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाण मृच्छति ॥ कूर्म पुराण.
भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् ॥ गरुड पुराण ॥
अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ मातंगमुनि ॥
अर्थ स्पष्ट.

શ્રી યોગબીજમાં પણ શ્રી પાર્વતી તથા શ્રી ઇશ્વરના સંવાદ રૂપે પૂર્વોક્ત પ્રકારેજ નિર્ણય કર્યો છે કે—

पार्वत्युवाच.

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

ईश्वरउवाच ॥

ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ।
सर्वे वदन्ति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ॥
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥
ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥

अर्थ स्पष्ट.

વળી જનકાદિને યોગાભ્યાસ વિના કેવળ વેદાન્ત [illegible] અપરોક્ષજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ [illegible] [illegible] પુરાણોમાં પણ સૂચિત છે કે—

" जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ।
[illegible] ॥
धर्मव्याधादयः [illegible] वैश्यतुलाधरादयः ।
देवी सुलभा गार्गी शाण्डिली च तपस्विनी ॥
एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि ।
ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥

॥ पुराण ॥

अर्थ स्पष्ट.

[illegible]

समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं,
श्रोत्रादि चेतस्स्वमहं चिदात्मनि ।
त एव मुक्ता भवपाशबंधनै
र्नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥ शंकर ॥

વળી "एतेन योग प्रत्युक्तः" શ્રી ભાષ્યકારે યોગનું ખંડન કર્યું એમ તેં પૂર્વે શંકામાં કહ્યું છે તે પણ પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વિનાજ કહ્યું છે કારણ કે આ સૂત્રમાં જે યોગનું ખંડન કરેલ છે તે ઈશ્વર તટસ્થ છે, પ્રકૃતિ સ્વતંત્ર જગતનું કારણ છે, જીવથી ઈશ્વર ભિન્ન છે, અને જીવો (પુરૂષો) ઘણા છે, ઈત્યાદિથી વેદાન્તમતની વિરૂદ્ધ યોગદર્શનનો સિદ્ધાન્ત છે તેનુંજ ખંડન કરેલું છે પરન્તુ ધ્યાનરૂપ તેમજ યમનિયમાદિરૂપ અષ્ટાંગ યોગનું ખંડન શ્રી વ્યાસજીએ કે શ્રી ભાષ્યકારે કરેલજ નથી. શ્રી નારાયણ તીર્થે પણ કહ્યું છે કે—

स्वातंत्र्यसत्यत्व मुखं प्रधाने
सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः ।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं
योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥
अपिचात्मपदं योगं व्याकरोन्मानिमान् स्वयम् ।
भाष्यादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः ॥
मतो योगो भगवता गीतायामपि चोऽन्यतः ।
कृतः शुकादिभि स्तस्मादत्र संतोऽपि सादराः ॥

અર્થ સ્પષ્ટ.

આ પ્રમાણે હે પ્રાજ્ઞ, શ્રીસૂત્રકાર વ્યાસજી નારાયણ અને શ્રી ભાષ્યકાર શંકરાચાર્ય ભગવાને પણ યોગની પ્રશંસા કરી છે એટલુંજ નહીં પરન્તુ તેઓ પોતે પણ મહા યોગીઓ હતા એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે વાસ્તે યમનિયમાદિરૂપ યોગનાં ખંડનમાં વ્યાસ અને શંકરનું તાત્પર્ય નથી પરન્તુ વેદાન્ત વિરૂદ્ધ જેટલો યોગનો સિદ્ધાન્ત છે તેટલા ભાગનાંજ ખંડનમાંજ દેખીતું તાત્પર્ય છે. કેવળ વાસના ક્ષયની સાથે મનોનાશરૂપ યોગના અનુષ્ઠાનથીજ કૃતાર્થતા સ્ફુરે છે વાસ્તે યોગનું અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે.

આ પ્રમાણે શંકા સમાધાનથી તે શિષ્યની સંશય ભાવનાઓ મટી ગઇ અને તે કેટલોક કાળ યોગાભ્યાસ કરીને બ્રહ્મ નિર્વાણને પામ્યો. આ પ્રકરણનાં નિરંતર મનનથી અને વિચારથી મુમુક્ષુઓને યોગ પ્રત્યે સત્કાર પ્રગટી સ્વસ્વરૂપનો સમાગમ થાય એજ શુભેચ્છા છે. પ્રકરણાંતમાં પ્રણામ તો આ યોગીશ્વરોને છે અર્થાત્

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणं ।
भाष्यसूत्रकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः ॥

સાક્ષાત્ શંકર સ્વરૂપ શંકરાચાર્ય અને કેશવ સ્વરૂપ બાદરાયણ વ્યાસ કે જે મહાત્માઓ ભાષ્ય, સૂત્રના પ્રણેતાઓ છે તે ભગવંતોને ફરી ફરી નમસ્કાર છે.

અનુષ્ટુપ્.

આ રીતે સર્વ શંકાનું, થઇ ગયું ઝટ ખંડન,
હીરો એથી સ્વયં થાતું, યોગસિદ્ધાન્ત મંડન.
અજ્ઞાન નાશસિદ્ધાન્ત, નિરખો મોક્ષ માર્ગ છે,
વ્યાસ ને શંકર માન્યા, હીરો એક પ્રકાર એ.

॥ इतिश्रीवेदान्तकविगोपालात्मजहरिकृतायां श्रीहठयोगदीपिकायां
सिद्धान्तचन्द्रिकाख्यायां योगमंडनं नाम
॥ प्रथमा कला संपूर्णा. ॥

॥ अथ द्वितीयोपदेशः ॥

॥ २ ॥

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે આ પ્રમાણે આસન દઢ થઇ ગયા પછી પથ્ય મિતાહાર કરનારો યોગી ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગના અનુસારે પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે. ॥ ૧ ॥

विवेचन.

આસનનો ઉપદેશ પૂર્ણ ઉપદેશ કર્યો અને હવે દ્વિતીય ઉપદેશમાં યોગીન્દ્ર ભગવાન્ સ્વાત્મારામજી પ્રાણાયામોને કહેવાનો પ્રારંભ કરે છે. આસન દઢ [illegible] અહીં વાપર્યો છે. વળી આ આસન દઢ અનેતેનો વશ કરે છે અર્થાત્ જિતાયા પછી આસનોથી દઢતા થયાથી ઇન્દ્રિયે જીતે તથા પૂર્વે કહ્યા મુજબ પથ્ય અને પ્રમિત-મિત ભોજન છે જેનું એવો યોગી ગુરુ કરુણાથી ઉપદેશેલા માર્ગદ્વારા આસનપર સ્થિર રહેવામાં આવતા ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામોનો ક્રમ પ્રમાણે રીતે અર્થાત્ વારંવાર અભ્યાસ કરે અર્થાત્ ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય વિગેરેથી પ્રાણાયામોને અવશ્ય કરે, આ પ્રમાણે યોગીન્દ્ર ભગવાન આ શ્લોકમાં કહે છે. ॥ ૧ ॥

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રાણવાયુ ચલાયમાન હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ ચલાયમાન હોય છે અને પ્રાણવાયુ નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ નિશ્ચલ હોય છે. અને પ્રાણવાયુ અને ચિત્ત એ ઉભય નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે યોગી નિશ્ચલતાને પામે છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ.॥૨॥

વિવેચન.

प्रयोजनमनुद्दिश्य न मन्दोऽपि प्रवर्त्तते પ્રયોજનના વિના મંદ પણ પ્રવૃત્તિ કરતો નથી એવી શિષ્ટ પુરૂષોની ઉક્તિ છે અર્થાત્ પ્રયોજનના અભાવથી પ્રવૃત્તિનો અભાવ છે તેથી આ શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનું પ્રયોજન દર્શાવે છે. પ્રાણવાયુની અસ્થિરતા અને સ્થિરતાના આધારે મનની-ચિત્તની અસ્થિરતા અને સ્થિરતા હોય છે જેથી એ ઉભયની સ્થિરતા થાય છે ત્યારેજ યોગી સ્થાણુરૂપને પામે છે અર્થાત્ શરીર અને દીર્ઘ કાલ પર્યન્ત જીવતો રહે છે એથી યોગીએ પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ અર્થાત્ કુંભકાદિ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ॥ ૨ ॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवन मुच्यते ॥
मरणं तस्य निष्क्रान्ति स्ततो वायुं निरोधयेत् ॥३॥

ભાવાર્થઃ—જ્યાંસુધી દેહમાં વાયુની સ્થિતિ હોય છે ત્યાં સુધી જીવન કહેવાય છે અર્થાત્ દેહ જીવતો છે એમ કહેવાય છે અને જ્યારે વાયુ બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે દેહનું મરણ એમ કહેવાય છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ. ॥ ૩ ॥

વિવેચન.

શરીરમાં જેટલો કાળ વાયુ-પ્રાણ સ્થિત હોય છે તેટલો કાળ સુધી જીવન છે એમ કહે છે, કારણ કે દેહ અને પ્રાણનો જે સંયોગ તેજ તેનું જીવન કહેવાય છે અને એ પ્રાણવાયુનો જે દેહથી વિયોગ (નીકળવું) થાય તો તે વિયોગનેજ લોકમાં મરણ કહેવાય છે, વાસ્તે જીવનને વાસ્તે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ અર્થાત્ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આ પ્રમાણે યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામનું પ્રયોજન દર્શાવે છે. ॥ ૩ ॥

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥
कथंस्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—મળથી આકુલિત થયેલી નાડીઓમાં પવન મધ્યચારી હોતો નથી તેથી ઉન્મની ભાવ કયા પ્રકારે થઇ શકે અને તેથી કાર્યસિદ્ધિ પણ કેમ થઇ શકે. ॥ ૪ ॥

विवेचन.

હવે મળની શુદ્ધિ હઠયોગસિદ્ધિની જનક છે–ઉત્પન્ન કરનારી છે એ વાતને નિષેધમુખથી વર્ણવે છે કે–જ્યાંલગી નાડી મળથી વ્યાકુલ (વ્યાપ્ત) હોય છે ત્યાં લગી પ્રાણ મધ્યગ એટલે મધ્યમ થઇ શકતો નથી, અર્થાત્ સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગથી ચાલી શકતો નથી પરન્તુ મલશુદ્ધિ થવાથીજ પ્રાણ મધ્યગ થઇ શકે છે, જેથી મળથી યુક્ત નાડીઓ હોય છે ત્યાં સુધી ઉન્મની ભાવ ક્યાંથી થાય અને એથી મોક્ષરૂપ કાર્યની સિદ્ધિ પણ ક્યાંથી થાય અર્થાત્ નજ થાય. તાત્પર્ય એ છે કે સુષુમ્ણાનાડીનો પ્રાણ સંચાર થવો તેનેજ ઉન્મની ભાવ કહે છે. ॥ ૪ ॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે મળથી આકુલ નામ વ્યાપ્ત આખું નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે ત્યારેજ પ્રાણના સંગ્રહણમાં યોગી શક્તિમાન થાય છે. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

આ પાંચમા શ્લોકમાં પણ મળશુદ્ધિથી હઠસિદ્ધિનું હેતુત્વ કહે છે કે, જ્યારે મળથી વ્યાપ્ત આખું નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે અર્થાત્ મળરહિત થાય છે ત્યારેજ તેજ ક્ષણમાં યોગી નામ યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણનાં ગ્રહણમાં સમર્થ થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે, અન્વયથી પણ મળશુદ્ધિ હઠયોગ સિદ્ધિનો હેતુ છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અન્વય વ્યતિરેક કારણોથી યોગી મળશુદ્ધિનેવાસ્તે સદૈવકાળ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે.

વિવેચન.

હવે પ્રાણાયામનો અભ્યાસકાળ અને એની અવધિને કહે છે કે—પ્રાતઃકાળ અર્થાત્ અરુણોદયથી માંડીને સૂર્યોદયથી ત્રણ ઘડી દિવસ ચઢે ત્યાંસુધી અને મધ્યાહ્નમાં અર્થાત્ પાંચ ભાગમાં કરેલા દિવસના મધ્યભાગમાં અને સાયંકાળ અર્થાત્ સૂર્યાસ્તથી પહેલાં અને સૂર્યાસ્તની પછી ત્રણ ઘડીરૂપ સંધ્યાના સમયમાં અને અર્ધરાત્રમાં અર્થાત્ રાત્રીના મધ્યભાગની બે મુહૂર્તોમાં હળવે હળવે આ પ્રમાણે ચારકાળોમાં ચારવાર એંશી (૮૦) પ્રાણાયામ કરે. જો અર્ધરાત્રમાં કરવા અશક્ત હોય તો ત્રણ કાળમાંજ એંશી એંશી પ્રાણાયામ કરે. ચારવાર કરે તો (૩૨૦) ત્રણસેંવીસ પ્રાણાયામ થાય છે અને ત્રણવાર કરે તો (૨૪૦) પ્રાણાયામ થાય છે. ॥૧૧॥

कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ॥
उत्तमे स्थान माप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થઃ—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં પરસેવો થાય છે, મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ નામ ધ્રુજ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં યોગી પોતાનાં સ્થાનને પામે છે તેટલાવાસ્તે પ્રત્યેક મનુષ્યે વાયુને નિરોધવો જોઈએ. ॥ ૧૨ ॥

વિવેચન.

હવે કનિષ્ઠ, મધ્યમ, ઉત્તમ, એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામોમાં ક્રમથી આવીને જે ચિહ્ન હોય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં પરસેવો આવી જાય તો તે તે પ્રાણાયામને કનિષ્ઠ જાણવો અને મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતાં કાયામાં કંપ થઈ જાય તો તે પ્રાણાયામને મધ્યમ જાણવો અને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કરવાથી યોગી બ્રહ્મરંધ્રરૂપ ઉત્તમ સ્થાનને પામે છે અર્થાત્ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણવાયુ પહોંચી જાય તો તેને ઉત્તમ પ્રાણાયામ સમજવો. આવી રીતે પ્રાણવાયુનું નિરંતર બંધન કરવું એટલે કે તેને રોકવો. કનિષ્ઠાદિ પ્રાણાયામોનું લક્ષણ લિંગપુરાણમાં કહ્યું છે કે—॥૧૨॥

" प्राणायामस्य मानं तु मात्रा द्वादशकं स्मृतं ।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्धात ईरितः ॥

मध्यमस्तु द्विरुद्वात श्चतुर्विंशति मात्रकः ॥
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्धातः षटत्रिंशन्मात्र उच्यते ॥
प्रस्वेदकंपनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् ॥
आनंदो जायते चात्र निद्रा घूम स्तथैव च ॥
रोमांचो ध्वनिसंविञ्चिरंगमोटनकंपनम् ।
भ्रमणस्वेदजल्पाद्यं संविन्मूर्छा जयेद्यदा ॥
सदोत्तमः इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः ।
॥ लिंगपुराण ॥ ४ ॥"

અર્થ—પ્રાણાયામનું પ્રમાણ દ્વાદશ-બાર માત્રાનું કહ્યું છે, જેમાં પ્રાણવાયુનો ઉદઘાત (ઉઠાવવું) એકવાર હોય છે એવો બારમાત્રાનો પ્રાણાયામ કનિષ્ઠ કહેવાય છે. જેમાં બે વાર ઉદઘાત (ઉઠાવવું) હોય છે તે ચોવીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મધ્યમ કહેવાય છે અને જેમાં ત્રણ વાર ઉદઘાત હોય એવો છત્રીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મુખ્ય કહેવાય છે. તે ત્રણે પ્રાણાયામોમાં અર્થાત્ કનિષ્ઠ મધ્યમ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં પ્રથમ પ્રસ્વેદ, કંપન અને ઉત્થાન થાય છે. પ્રાણાયામોમાં આનંદ, નિદ્રા અને ચિત્તનું આંદોલન, રોમાંચ, નાદનું જ્ઞાન, અંગનું મોટન, અને કંપન થાય છે અને જ્યારે યોગી ભ્રમ, સ્વેદ, ભાષણ, સંવિત્-જ્ઞાન, મૂર્છા, એઓને જીતી લે છે ત્યારે તે શોભન પ્રાણાયામ એટલે કે સુંદર પ્રાણાયામ ઉત્તમ કહેવામાં આવે છે. ॥ લિંગપુરાણ ॥ ગોરખનાથજીએ પણ કહ્યું છે કે—

" अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे द्विगुणाः स्मृताः ।
उत्तमे त्रिगुणा मात्रा प्राणायामे द्विजोत्तमैः ॥"

અર્થ—અધમ પ્રાણાયામમાં બાર માત્રા કહી છે, મધ્યમમાં એથી બમણી એટલે ચોવીશ માત્રા કહી છે અને ઉત્તમ ત્રગણી એટલે છત્રીસ માત્રા દ્વિજોત્તમ નામ યોગવિદ પુરૂષોએ કહેલી છે. ॥ गोरक्ष ॥ ઉદઘાતનું લક્ષણ તો એ કહ્યું છે કે—

" प्राणेनोत्सर्पमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्घात लक्षणम् ॥ "

અર્થ—ઉપર ચઢતા પ્રાણવાયુથી જ્યારે અપાનવાયુ પીડિત થાય છે-ક્ષોભ પામે છે અને ઉપર ગયેલો પ્રાણ નિવર્ત્ત છે એ ઉદ્‌ઘાતનું લક્ષણ છે. "

માત્રાની સંજ્ઞા યાજ્ઞવલ્ક્યે એ કહી છે કે—

" अंगुष्ठांगुलिमोक्षं त्रिस्त्रिर्जानु परिमार्जनम् ॥
तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते ॥ " याज्ञवल्क्य ॥

અર્થ—અંગુઠો અને આંગળીનો ત્રણવાર મોક્ષ (ત્રણ ચાચકા વગાડવા અથવા તો ત્રણવાર અંગુઠો આંગળી ભેગાંકરી લઇ લેવાં), ઘોડાપર હાથ ફેરવવો એટલે ત્રણવાર જાનુનું માર્જન અને ત્રણ તાલને પણ બુદ્ધિમાન્ પુરૂષો માત્રા સંજ્ઞાથી કહે છે અર્થાત્ માત્રાનું તથા પ્રકારે પ્રમાણ માપ કહે છે. ॥ યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

સ્કંદપુરાણમાં સમજાવ્યું છે કે—

" एक श्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते । " ॥स्कंदपुराण॥

અર્થ—એક શ્વાસની જે માત્રા તેને પ્રાણાયામ કહે છે. (સ્કંદપુરાણ) સુતેલા માણસનો શ્વાસ જેટલા કાળમાં આવે કે જાય તેટલો કાળ પ્રાણાયામની એક માત્રા કહેવાય છે, એમ निद्रावशं गतस्य पुंसो यावता कालेन एकःश्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्काल प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते " વચનોથી યોગચિન્તામણિ નામક ગ્રંથમાં કહ્યું છે. વળી એજ ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે—

" अर्धश्वासाधिक द्वादशश्वासावच्छिन्नः कालः प्राणायाम कालः । षड्भिः श्वासैरेकं पलं भवति । एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्मकः कालः प्राणायामकालः सिद्धः । सार्धद्वादश मात्राभिः प्राणायामो यः स एवोत्तमः प्राणायाम इत्युच्यते "

અર્થ—અર્ધશ્વાસ સહિત દ્વાદશ શ્વાસના કાળને પ્રાણાયામનો કાળ કહે છે. ॥ છ શ્વાસની એક પળ થાય છે. ॥

નામ યથાર્થ છે પણ ત્યાં કોઈ વિરોધ કે દોષને પ્રસંગ નથી. તાત્પર્ય એ છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ, મધ્યમમાં કંપ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચી જાય છે વાસ્તે યોગી પ્રાણાયામનું બંધન કરે. इत्यलम् ॥ १२ ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दन माचरेत् ॥
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સ્વેદ થયા પછી વિશેષને કહે છે કે—

પ્રાણાયામના પરિશ્રમથી ઉત્પન્ન થએલું જે જળ તેથી પોતાના ગાત્રોનું મર્દન કરે તેથી શરીરની દૃઢતા અને લઘુતા થાય છે અર્થાત્ રહેની નથી. ॥ ૧૩ ॥

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य भोजनम् ॥
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પહેલાં અને અભ્યાસ કાળની પક્વતા થયા પછી દુગ્ધ વિગેરેના નિયમોને કહે છે કે,—

પહેલા અભ્યાસ કાળમાં દૂધ અને ઘી સહિત ભોજન ઉત્તમ કહ્યું છે અને પછી અભ્યાસ દૃઢ થયા પછી અર્થાત્ કુંભકની સિદ્ધિ થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમમાં આગ્રહ ન કરે. ॥૧૪॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्य शनैः शनैः ॥
तथैव सेवितो वायु रन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—સિંહ આદિના સમાન હળવે હળવે પ્રાણને વશ કરવો પણ ઉતાવળ ન કરવી એ કથન કરવા કહે છે કે—

જેમ સિંહ, વનગજ, વાઘ, એ બધાં હળવે હળવે વશ થાય છે પણ એકદમ થતાં નથી તેમ અભ્યાસ કરેલો પ્રાણ હળવે હળવે વશમાં આવે છે અને ઉતાવળ કરવાથી સિંહાદિકના સમાન તે સાધકનો પોતાનોજ નાશ કરે છે. ॥૧૫॥

प्राणायामादि युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—હવે યુક્ત અને અયુક્ત પ્રાણાયામોનાં ફળને કહે છે કે-આહાર આદિ અને જાળંધર આદિ બંધ

—એઓની યુક્તિઓ સહિત જે પ્રાણાયામ છે તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય છે તેને કહે છે કે—

આ યુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી સંપૂર્ણ રોગોનો નાશ થાય છે અને અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી અર્થાત્ તેના અભ્યાસથી અર્થાત્ પુર્વોક્ત યુક્તિ રહિત પ્રાણાયામના કરવાથી સંપૂર્ણ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. ॥ ૧૬ ॥

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदना ॥
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥

ભાવાર્થ—હવે અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી જે રોગ થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે-હિક્કા-હેડકી, શ્વાસ; કાસ અને શિરરોગ, નેત્રરોગ, કર્ણરોગ, અને જ્વર આદિ નાના પ્રકારના રોગ પ્રાણવાયુના કોપથી થાય છે ॥ ૧૭ ॥

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ॥
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—જેથી વાયુના કોપથી અનેક રોગ થાય છે તેથી યોગીને જે કર્તવ્ય છે તે કહે છે કે—

યુક્તિયુક્ત પ્રાણવાયુને ત્યાગે અર્થાત્ રેચનના સમયમાં હળવે હળવે જ પ્રાણનું રેચન કરે પણ ઉતાવળે ન કરે અને યુક્ત જ વાયુને પૂર્ણ કરે એટલે કે ન ઘણો ન અધિક અને યથાયોગ્ય બધે અર્થાત્ યુક્ત વાયુને યુક્ત જ ભરી અર્થાત્ કુંભક કરે. આ પ્રકારે એવો અભ્યાસ કરે તો હઠયોગની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૧૮ ॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ॥
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ—(હવે યુક્ત પ્રાણાયામના અભ્યાસીને જે સિદ્ધિ થાય છે તેના લક્ષણ બે શ્લોકથી કહે છે કે—

જે કાળમાં નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે અને એ સમયે બહાર અને અંદર બે ચિહ્ન થાય છે કે—શરીરની કૃશતા અને કાંતિ (તેજ) એ બન્ને અવશ્યમેવ થાય છે. ॥ ૧૯ ॥

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ॥
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २० ॥

વિવેચન.

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्या, दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

ભાવાર્થ:—અભ્યાસ કરવામાં આવેલું જળ બસ્તિ કર્મ ધાતુઓ, ઇન્દ્રિયો, અને અન્તઃકરણને પુષ્ટિ આપે છે, કાન્તિ આપે છે, જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, અને સમસ્ત દોષોની ન્યૂનતાને પણ હણે છે. ॥ ૨૮ ॥

વિવેચન.

અભ્યાસ કરવામાં આવેલાં બસ્તિકર્મના કરનારા પુરુષને બસ્તિ-કર્મ ધાતુ અર્થાત્ રસ, રુધિર, માંસ, મેદ, અસ્થિ, શુક્ર, વાક્, પાણી-હાથ, પાદ, પાયુ-ગુદા, ઉપસ્થ-શિશ્ન, એ પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો અને શ્રોત્ર, ત્વચા, જિહ્વા, ચક્ષુ, ઘ્રાણ, એ પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર રૂપ અન્તઃકરણ, આ તમામની પ્રસન્નતા કરે છે અર્થાત્ બસ્તિકર્મ એ તમામના પરિતાપ, વિક્ષેપ, શોક, મોહ, ગૌરવ, આવરણ દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણ ધર્મોને દૂર કરીને બસ્તિકર્મ સાધક પુરુષમાં સુખનો પ્રકાશ. લાઘવ આદિ સાત્વિક ધ-ર્મોનો પ્રકાશ કરેછે અને વળી બસ્તિકર્મ દેહની કાન્તિને વધારનારૂં છે, જઠરાગ્નિને દીપાવનારૂં છે, સંપૂર્ણ વાત-પિત્ત-કફ આદિ દોષોની વૃદ્ધિનો નાશ કરનારૂં છું અને એ દોષોના અપચયને-ક્ષયને-ન્યુનતાને પણ નાશ કરનારૂં છે અર્થાત્ દોષોની સામ્યતારૂપ આરોગ્યતાને નિપ-જાવનારૂં છે. ॥ ૨૮ ॥

अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैः निगद्यते ॥ २९ ॥

ભાવાર્થ:—વિતસ્તિ નામ વિલાયદ-પરમિત-ભલા-કારે સ્નિગ્ધ-ચિકણાં સૂત્રને-દોરાને નાસિકાની નાળમાં નાંખીને મુખમાંથી બહાર કાઢી નાંખે એને સિદ્ધો નેતિ નામની ક્રિયા કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

વિવેચન.

હવે ધોતી કર્મનાં ફળને કહે છે કે--કાસ, શ્વાસ, પ્લીહા, કુષ્ટ અને વીસ પ્રકારના કફ રોગ ધોતિ કર્મના પ્રભાવથી નાશ પામે છે, તેમાં સંશય નથી, અર્થાત્ એ નિશ્ચિત છે. હવે બસ્તિ-કર્મને કહે છે કે—નાભી નામ ડુંટી સુધી ઉંડા પાણીવાળાં જળાશયમાં ગુદા રાખીને તે ગુદાની મધ્યમાં એવી વાંસની નાળ રાખવી કે જેનું છિદ્ર કનિષ્ઠિકા આંગળીના પ્રવેશ યોગ્ય હોય અને ૭ આંગળ એ વાંસની નાળને લઇને ચાર આંગળ જેટલી ગુદામાં પ્રવેશ કરાવી અને બે આંગળ બહાર રાખવી અને ઉત્કટ આસન કરવું એટલે કે બન્ને એડીઓ ઉપર પોતાના પગની આંગળીઓથી બેસવું તેને ઉત્કટ આસન કહે છે. ઉક્ત આસનથી બેઠેલો મનુષ્ય આધાર-કુંચન કરે એટલે કે જેમ વાંસની નાલના દ્વારા વાંસની નળીમાં જળ પ્રવેશ પામી શકે તેમ આકુંચન કરે. અંદર પ્રવેશેલાં જળને નૌલિકર્મથી ચલાવીને છોડે-આ પ્રકાર પેટનાં ક્ષાલનને અર્થાત્ પેટનું ધોવું તે બસ્તિ કર્મ કહે છે. આ ધૌતિ બસ્તિ બન્ને કર્મ ભોજનની પહેલાજ કરવા અને એના કરવા પછી ભોજનમાં વિલંબ પણ ન કરવો કોઇ તો પહેલા મૂળાધારથી પ્રાણવાયુનું આકર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરી જળમાં સ્થિત થઇને ગુદામાં નાળના પ્રવેશ્યા વિનાજ બસ્તિકર્મનો અભ્યાસ કરે છે. આ પ્રકારે બસ્તિકર્મ કરવાથી ઉદરમાં પ્રવેશેલું સંપૂર્ણ જળ બહાર આવી શકતું નથી અને તેના ન આવવાથી ધાતુક્ષય આદિ નાના પ્રકારના રોગ સમુદ્ભવે છે વાસ્તે એ પ્રકારે બસ્તિકર્મ ન કરવું કારણ કે "પોતાની ગુદામાં રાખેલી છે નાળ જેને" એ પ્રકારે યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી અન્યથા કેમ કહે અર્થાત્ નજ કહે. ॥ ૨૫ ॥ ૨૬ ॥

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ॥
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે બસ્તિકર્મના ગુણોને બે શ્લોકથી વર્ણન કરે છે કે-બસ્તિકર્મના પ્રભાવથી ગુલ્મ, પ્લીહા, ઉદર (જળોદર), અને વાત પિત્ત કફ એઓનાં દ્વંદ્વ અથવા તો એકથી ઉત્પન્ન પામતા સકળ રોગો નાશ પામે છે. ॥ ૨૭ ॥

विवेचन.

धात्विन्द्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्या, दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—અભ્યાસ કરવામાં આવેલું જળ બસ્તિ કર્મ ધાતુઓ, ઇન્દ્રિયો, અને અન્તઃકરણને પુષ્ટિ આપે છે, કાન્તિ આપે છે, જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, અને સમસ્ત દોષોની ન્યૂનતાને પણ હણે છે. ॥ ૨૮ ॥

विवेचन.

અભ્યાસ કરવામાં આવેલાં બસ્તિકર્મના કરનારા પુરૂષને બસ્તિકર્મ ધાતુ અર્થાત્ રસ, રૂધિર, માંસ, મેદા, અસ્થિ, શુક્ર, વાક્, પાણી-હાથ, પાદ, પાયુ-ગુદા, ઉપસ્થ-લિંગ, એ પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો અને શ્રોત્ર, ત્વચા, જિહ્વા, ચક્ષુ, ઘ્રાણ, એ પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર રૂપ અન્તઃકરણ, આ તમામની પ્રસન્નતા કરે છે અર્થાત્ બસ્તિકર્મ એ તમામના પરિતાપ, વિક્ષેપ, શોક, મોહ, ગૈરવ, આવરણ દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણ ધર્મોને દુર કરીને બસ્તિકર્મ સત્પક પુરૂષમાં સુખનો પ્રકાશ. લાઘવ આદિ સાત્વિક ધર્મોનો પ્રકાશ કરેછે અને વળી બસ્તિકર્મ દેહની કાન્તિને વધારનારૂ છે, જઠરાગ્નિને દીપાવનારૂં છે, સંપૂર્ણ વાત-પિત્ત-કફ આદિ દોષોની વૃદ્ધિનો નાશ કરનારૂં છું અને એ દોષોના અપચયને-ક્ષયને-ન્યુનતાને પણ નાશ કરનારૂં છે અર્થાત્ દોષોની સામ્યતારૂપ આરોગ્યતાને નિપજાવનારૂં છે. ॥ ૨૮ ॥

अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैः निगद्यते ॥ २९ ॥

ભાવાર્થઃ—વિતસ્તિ નામ વિલાયદ-પરમિત-બધા પ્રકારે સ્નિગ્ધ-ચિકણાં સૂત્રને-દોરાને નાસિકાની નાળમાં નાંખીને મુખમાંથી બહાર કાઢી નાંખે એને સિદ્ધો નેતિ નામની ક્રિયા કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

अशेषदोषामयशोषणी च

हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ.—હવે નૌલિકર્મના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નૌલિકર્મ ઉત્તમ પ્રકારે મંદાગ્નિને મટાડનારૂં-દીપાવનારૂં છે, અને અન્નાદિને બરાબર પચાવનારૂં છે અને સર્વદા આનંદને આપનારૂં છે. વળી સમસ્ત આમાશયના-વાતાદિના દોષોનું અને રોગોનું શોષણ કરનારૂં છે અર્થાત નાશ કરનારૂં છે. વળી આ નૌલિકર્મ હઠયોગની ધૌતિ આદિ ક્રિયાઓમાં મૌલિ નામ મુગટરૂપ-ઉત્તમરૂપ છે.

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ॥

कपालभाति र्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થ—હવે કપાળભાતિ અને તેના ગુણોને કહે છે કે લુહારની ધમણની સમાન સંભ્રમથી અર્થાત્ એક વાર અત્યન્ત ઉતાવળથી રેચકપૂરક પ્રાણાયામને કરવો એ [illegible] કફ દોષનો નાશ કરનારી કપાળભાતિ નામની વિખ્યાત ક્રિયા છે. ॥ ૩૫ ॥

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ॥

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ—હવે એ છ પૂર્વોક્ત કર્મો પ્રાણાયામને ઉપકારક છે એ વાતનું વર્ણન કરે છે કે—

ધૌત આદિ ષટ્ કર્મથી નાશ પામ્યાં છે સ્થૂળતા અને ત્રણ પ્રકારના કફ દોષ અને મળ પિત્ત આદિ જે મનુષ્યના તે મનુષ્ય ષટ્કર્મને સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરે તો અનાયાસથી (વિના પરિશ્રમ) પ્રાણાયામ સિદ્ધ થાય છે, ને ષટ્ કર્મોને નહીં કરી પ્રાણાયામોને કરે તો અધિક અધિક પરિશ્રમ થાય છે તેથી ષટ્કર્મો કર્યા પછી જ પ્રાણાયામ કરવા ઉચિત છે. ॥ ૩૬ ॥

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ॥

आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

ભાવાર્થ—હવે મતભેદથી છ કર્મના અનુપયોગને કહે છે કે-પ્રાણાયામના કરવાથીજ સંપૂર્ણ મળ શુષ્ક થઇ જાય છે અને સ્થૌલ્ય કફ આદિની નિવૃત્તિ પણ પ્રાણાયામથીજ થઇ શકેછે એથી કેટલાક કેટલાક આચાર્યોને પ્રાણાયામથી અન્ય જે ધૌતિ આદિ કર્મ છે તે સંમત નથી (વાયુપુરાણમાં આચાર્યનું લક્ષણ એ કહ્યુ છે કે—

"आचिनोति च शास्त्रार्थ माचारे स्थापयेदपि ।
स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यते"

અર્થ—જે શાસ્ત્રના અર્થનો સંગ્રહ કરે અને શાસ્ત્રોકત અર્થોને સ્વયમેવ આચરે અને બીજાઓને આચરાવે તે આચાર્ય કહેવાય છે. ॥ ૩૭ ॥

उदरगतपदार्थ मुद्वमंति पवनमपान मुदीर्य कंठनाले ॥
क्रमपरिचयवश्य नाडिचक्रा गजकरणीतिनिगद्यते हठज्ञैः ३८

ભાવાર્થ—હવે ગજકરણીનું વર્ણન કરે છે કે— અપાન વાયુને ઉપર ચડાવીને અર્થાત્ કંઠની નાળમાં પહોંચાડીને પેટમાં રહેલ અન્નજળ આદિ પદાર્થનું જેથી યોગીજન ઉદ્વમન કરે છે એનો જે ક્રમથી અભ્યાસ તેથી વશીભૂત (સ્વાધીન) છે નાડીઓનો સમૂહ જેનો એવી એ યોગક્રિયાનું નામ હઠયોગના જ્ઞાતા આચાર્યોએ ગજકરણી કહ્યું છે. (અને ક્યાંક ક્રમ પરિચય નાડિમાર્ગ એવો પણ પાઠ છે-તેનો એ અર્થ છે કે, ક્રમથી કરેલા અભ્યાસથી વશીભૂત છે શંખિની નાડીકા કંઠ પર્યન્ત માર્ગ જેમાં એવી ગજકરણી કહેવાય છે.) ॥ ૩૮ ॥

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥
अभूवन्नंतकभया त्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પ્રાણાયામના અવશ્ય અભ્યાસ અને સર્વોત્તમ પુરૂષોનું કર્તવ્ય અને ફળનું વર્ણન કરે છે કે—

બ્રહ્માદિ દેવતાઓ ઘણા કાળના ભયથી અર્થાત્ કાળને જીતવા વાસ્તે પ્રાણવાયુના અભ્યાસમાં તત્પર હતા અર્થાત્

રેચક પૂરક કુંભક ભેદોથી ભિન્ન ભિન્ન જે પ્રાણાયામો છે તેનો અભ્યાસ કરવામાં તત્પર રહેતા ને તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અવશ્યમેવ કર્તવ્યરૂપ છે. ॥ ૩૯ ॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ॥
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

ભાવાર્થ—જેટલા કાળ પર્યન્ત પ્રાણવાયુ શરીરમાં બંધાયો છે અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયાથી શૂન્ય છે અને જેટલા કાળ અન્તઃકરણ નિરાકુળ અર્થાત્ વિક્ષેપ રહિત કે સાવધાન છે અને જેટલો કાળ ભ્રુકુટિઓની મધ્યમાં અન્તઃકરણની વૃત્તિ છે તેટલા કાળ પર્યન્ત કાળથી કોઈ પણ પ્રકારનો ભય નથી અર્થાત્ યોગી સ્વાધીન થઈ જાય છે તે આગળ કહેવામાં આવશે, તે યોગીને કોઈ ખાઈ શકતું નથી કોઈ કર્મ બાંધી શકતું નથી, તેને કોઈ બાધી શકતું નથી કે જે યોગી સમાધિયુક્ત છે. ॥ ૪૦ ॥

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ॥
सुषुम्णावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થ—વિધિપૂર્વક અર્થાત્ જાલંધરબંધ આદિ પૂર્વક આસન કરી કરવામાં આવેલા પ્રાણાયામોથી નાડીઓના સમૂહનું ભલા પ્રકારે શોધન થયે સતે પ્રાણવાયુ કણ્ઠ—વિવરમાં—કે સુષુમ્ણાની મધ્યમાં વર્તમાન સુષુમ્ણા નાડીનાં મુખનું ભલા પ્રકારે ભેદન કરી, સુષુમ્ણાના મુખમાં સુખેથી પ્રવેશે છે અર્થાત્ પ્રાણવાયુ ઠેઠ સુષુમ્ણાના મુખમાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૧ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ॥
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણાની મધ્યમાં સંચાર થાય છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ મન કલ્પનાઓ વગરનું આકાશવાળી વૃત્તિઓનો પ્રવાહ

જાય છે અને આજે સારા પ્રકારે કરીને મનનું સ્થિર થઈ જવું છે તેનેજ મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. (આ મનોન્મની ઉન્મની શબ્દનો પર્યાય છે એ વાત રાજયોગ અને સમાધિયોગમાં આગળ કહેવામાં આવશે.) ॥ ૪૨ ॥

तत्सिद्धये विधानज्ञा चित्रान्कुर्वन्ति कुंभकान् ॥
विचित्र कुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धि माप्नुयात् ॥४३॥

ભાવાર્થ—નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોમાં પ્રવૃત્તિ થવા વાસ્તે તેનાં મુખ્ય ફળ અને અવાંતર ફળને કહે છે કે–

કુંભક પ્રાણાયામની વિધિને જાણનારા યોગી પુરૂષો ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિ વાસ્તે અનેક પ્રકારના અર્થાત્ સૂર્યભેદન આદિથી ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામોને કરે છે કારણ કે નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોના અભ્યાસથી નાના પ્રકારની સિદ્ધિને તેઓ પામે છે અર્થાત્ જન્મ, ઔષધી, મંત્ર અને તપ એથી જેટલી સિદ્ધિ થાય છે તેટલી સિદ્ધિ યોગીને યોગથી પ્રાપ્ત થાય છે અને અન્ય કોઈથી યોગની ગતિ પ્રાપ્ત થતી નથી અને એ ગતિની પ્રાપ્તિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થતી જાણવી. ભાગવતમાં કથન છે કે–

"जन्मौषधि तपोमंत्रै र्यावतीरिह सिद्धयः योगेनाप्नोति ताः सर्वा नान्यै र्योगगतिं व्रजेत्." ॥ ४३ ॥

॥ अथ कुंभकभेदाः ॥

सूर्यभेदन मुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ॥
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ॥ ४४ ॥

ભાવાર્થ:—હવે આઠ પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારનાં નામ કહે છે કે–સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની એ આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામો કહેવાય છે. ॥ ૪૪ ॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥
कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डीनायकः ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગ સિદ્ધિમાં પરમહંસ પુરૂષોની તે સર્વ કુંભક પ્રાણાયામોની સાધારણ યુક્તિ કે જે અન્યથા પ્રકારે સિદ્ધ થઇ શકતી નથી તેને કહે છે કે–

પૂરક પ્રાણાયામના અન્તમાં જાલંધર નામનો બંધ કરવો એટલે કંઠનું આકુંચન કરીને હડપચીને હૃદયમાં સ્થાપવારૂપ જાલંધરબંધથી પ્રાણવાયુનું બંધન કરવું (અને શ્લોકમાં તુ શબ્દનો પ્રયોગ છે જેથી કુંભકની શરૂઆતમાં પણ જાલંધર બંધ કરવો.) અને કુંભકના અંતમાં એટલે કે કુંભક કાંઇક બાકી રહ્યો તે સમયમાં અને રેચક પ્રાણાયામની આદિમાં ઉડ્ડિયાન બંધ કરવો. (પ્રયત્ન વિશેષથી નાભિપ્રદેશનું પીઠથી જે આકર્ષણ તેને ઉડ્ડિયાન-બંધ કહે છે. ॥ ૪૫ ॥

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—કંઠનો સંકોચ કરીને તરતજ નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણના આકુંચનથી પશ્ચિમતાન આસન કરતાં નાભિ પ્રદેશમાં પીઠથી પ્રાણનાં આકર્ષણથી પ્રાણ કેડ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૬ ॥

વિવેચન.

કંઠનું સંકોચન કરતાં અર્થાત્ જાલંધર બંધ કર્યા પછી તરતજ નીચેના પ્રદેશથી આકુંચન થાય છે તેથી અર્થાત્ આકુંચનથી મૂળ બંધ થાય છે તેથી મધ્ય ને મધ્યમમાં પશ્ચિમતાન અર્થાત્ પીઠથી નાભિપ્રદેશમાં પ્રાણનાં આકર્ષણ ઉડ્ડિયાન બંધથી પ્રાણ બ્રહ્મનાડીમાં ગતિ કરી આ રહસ્ય અર્થાત્ ગુપ્ત-ગોપ્ય સંકેત છે

જે ગુરૂ મુખદ્વારા શિખ્યા બંધ જાલંધર આદિ શીખ્યા હોય તો ઉદર બાંધીને કર્યા પછીથી જાલંધર બંધથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થઇ જાય છે અર્થાત્ વાયુના પ્રોત્સાહિત ધાતુઓની પ્રસન્નતા દિલમાં કુંભક, અને મુખની પ્રસન્નતા આદિ મળવું સહજ થઇ જાય છે તેથી મૂળ બંધ ઉડ્ડિયાન બંધ કરવાની કાંઇ આવશ્યકતા નથી અને જે ઉદર બંધ ગુરૂ મુખદ્વારા ન જાણેલ હોય તો આ

શ્લોકમાં કહ્યા મુજબ પ્રાણાયામ કરવા અને આ ત્રણે બંધ એટલે કે જિહ્વા બંધ, જાલંધર બંધ, અને ઉડ્ડિયાન બંધ શુદ્ધ મુખ્યતા ભજુરાજ યોગ છે કારણ કે જાલંધર ભજુરમાં નહીં આવેલા મૂળ-બંધ નાના પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેમાં આ પ્રકારે આવી થાય છે કે જેને મૂળબંધ કરવા પછી પાંડુરોગ, વિષ્ટંભ, મંદાગ્નિ, નાડીની મંદતા અને આંતરાંની સોજી સમાન મન થાય તો એમ સમજવું કે મૂળ બંધ બરાબર થયો નથી અને જો ધાતુપુષ્ટિ, અગ્નિદીપન, ઉત્તમ પ્રકારે નાડીની પ્રબળતા, ઇત્યાદિ શુભલક્ષણ થાય તો સમજવું કે મૂળ બંધ ઉત્તમ પ્રકારે સિદ્ધ થઈ ગયો છે. તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે કહેલો સંકોચ કર્યા પછી નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણનાં આકુંચનથી પશ્ચિમતાન કરવાપર નાભિ પ્રદેશમાં પીડાથી પ્રાણનાં આકર્ષણથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૬ ॥

अपान मूर्ध्व मुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ॥
योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवयो भवेत् ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થઃ—અપાનવાયુને ઉપર ચઢાવીને પ્રાણવાયુને કંઠથી નીચે લઈ જાય તે યોગી સોળ વર્ષના દેહ સમાન જરાવસ્થા રહિત થાય છે. ॥ ૪૭ ॥

વિવેચન.

અપાન વાયુને ઉપરથી ચઢાવીને આકુંચનથી પ્રાણવાયુને જે કંઠના અધોભાગમાં સ્થાપન કરે તે યોગી જરાથી રહિત થાય છે અને સોળ વર્ષનો દેહ છે જેવો તેવો તે થાય છે, જો કે પૂર્વોક્ત ત્રણ શ્લોકના અંતમાં એકજ અર્થ થાય છે તોપણ (પૂરકાન્તે) એ પ્રથમ શ્લોકમાં બંધનો સમય કહ્યો છે અને ' अधस्तात्कुंचन) એ બીજા શ્લોકથી બંધનું સ્વરૂપ કહ્યું. (अपान मूर्ध्व मुत्थाप्य) એ ત્રીજા શ્લોકથી બંધનું ફળ કહ્યું છે એ વિશેષ જાણવું અને જાલંધર બંધ તથા મૂળબંધ કર્યા પછી નાભિના ભાગમાં આકર્ષણ નામનો બંધ જે ઉડ્ડિયાન બંધ છે તે આપોઆપ થઇ જાય છે એથી આ શ્લોકમાં કહ્યું નથી અને આજ કારણ જ્ઞાનેશ્વરે ગીતામાં છઠ્ઠા અધ્યાયની વ્યાખ્યામાં કહી છે કે 'मूलबंधे जालंधरबंधे च कृते नाभिप्रदेशे आकर्षणाख्यो बंधः स्वयमेव भवति' મૂળબંધ જાલંધર કર્યા પછી આકર્ષણ નામનો બંધ (ઉડ્ડિયાન) આપોઆપ થઇ જાય છે. ॥ ૪૭ ॥

॥ अथ सूर्यभेदनम् ।

आसनं सुखदे योगी बद्धा चैवासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ [illegible] આસન [illegible] યોગી પુર્વોક્ત "સુખોદશો પ્રતિષ્ઠાપ્ય [illegible] અત્યંત [illegible] અને જેના [illegible] ક્રમથી [illegible] હોય [illegible] આસનને [illegible] સમગ્રીવશિર [illegible] આસનને [illegible] આસનથી [illegible] પવન [illegible] અર્થાત [illegible] પ્રાણાયામને કરીને ॥ ૪૮ ॥

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ॥
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ [illegible] મસ્તકભાગથી માંડીને કેશપર્યન્તના પવનને [illegible] કુંભક કરે પછી વામ ભાગમાં રહેલી [illegible] નાડીદ્વારા ધીમે ધીમે પવનનું રેચન કરે. ॥ ૪૯ ॥

[illegible] પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો કર્યા [illegible] આચાર્ય યોગી પ્રથમ જે સર્વ [illegible] છે તેનું [illegible] કરે છે. આ સ્થળમાં [illegible] યોગાભ્યાસના ક્રમનું દર્શન કરવામાં આવે છે.

अथ योगाभ्यासक्रमः

— लिख्यते —

योगाभ्यासक्रमं वक्ष्ये योगिनां योगसिद्धये ।
उषः काले समुत्थाय प्रातःकालेऽथवा शुचिः ॥ १ ॥
गुरु संस्मृत्य शिरसि हृदये स्वेष्टदेवताम् ।
शौचं कृत्वा दंतशुद्धिं विदध्याद्भस्मधारणम् ॥ २ ॥

शुद्धे देशे मठे रम्ये मत्तिकृत्वासनं मृदु ।
तत्रोपविश्य संस्मृत्य मनसा गुरुमीश्वरम् ॥ ३ ॥
देशकालौ च संकीर्त्य संकल्प्य विधिपूर्वकम् ।
(अद्येत्यादिश्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वकम् ॥
समाधितत्फलसिद्ध्यर्थमासनपूर्वकान्-
प्राणायामादीनकरिष्ये ॥)
अनंतं प्रणमेद्देवंनागेशं पीठसिद्धये ॥ ४ ॥
मणिभ्राजत्फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय-
नागराजाय नमः ॥
ततोऽभ्यसेदासनानि श्रमे जाते शवासनम् ।
अन्ते समभ्यसेत्तु श्रमाभावे तु नाभ्यसेत् ॥ ५ ॥
करणीं विपरीताख्यां कुंभकात्पूर्वमभ्यसेत् ।
जालंधरप्रसादार्थं कुंभकात्पूर्वयोगतः ॥ ६ ॥
विधायाचमनं कृत्वा कर्माणि प्राण संयमम् ।
योगींद्रादीन्नमस्कृत्य कौर्माख्ये शिववाक्यतः ॥ ७ ॥

અર્થ—યેાગીઓના યેાગની સિદ્ધિ વાસ્તે હવે હું યેાગાભ્યાસના ક્રમને કહીશ-કહું છું. પ્રાતઃકાળમાં અથવા તેા બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠીને સુજ્ઞ પુરૂષે શિરમાં પેાતાના ગુરૂનું અને હૃદયમાં પેાતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને શૈાચ કરવું અને દાતણ કરી ભસ્મ ધારણ કરવી. ॥ ૧ ॥ ૨ ॥

શુદ્ધ દેશમાં આવેલા રમણીય મઠમાં કેામળ આસન બિછાવીને તેનાપર બેસવું અને ઇશ્વર અથવા ગુરૂનું માનસિક-મનથી સ્મરણ કરીને દેશ અને કાળનું સંકીર્તન કરીને અર્થાત્ વિધિપૂર્વક સંકલ્પ (અદ્ય ઇત્યાદિ પરમેશ્વરની પ્રસન્નતાનાપૂર્વક સમાધિ અને તેનાં ફળની સિદ્ધિને વાસ્તે આસનપૂર્વક પ્રાણાયામેાને કરૂં છું) કરીને આસનની સિદ્ધિને વાસ્તે જે નાગેશદેવ છે તેને પ્રણામ કરવા. કે-મણિઓથી શેા-

केचित्पुरं विरजन्ति तानुमं शोधनं तथा ।
पूर्णेन शरीरं सन्तं पवनाभ्यासयोगिनाम् ॥
इति चिन्तादने धार्यं स्वारस्यं भमने नहि ।
केचित्पदेन यस्मात्तु तयोर्हीनोऽन्य हेतुना ॥ १
योमनः रं कुर्योन्मोसरासाग्राक्षणोत्तमम् ।
पुराणश्रवणं वाणि नाम संकीर्तनं विभो ॥ १९
सायं संध्याविधिं कृत्वा योगं कुर्वन्दृढव्रतः ।
यदा त्रिघटिकाशेषो दिवसोऽस्याम यावरेत् ॥ २
अभ्यासानन्तरं कार्या सायं संध्या सदा बुधैः ।
अर्धरात्रे हठाभ्यासं विदध्यात्पूर्ववद्यदि ॥ २१ ॥
विपरीतां तु करणीं सायंकालार्धरात्रयोः ॥
नाभ्यसेद्भोजनादूर्ध्वं यतः सा न प्रशस्यते॥२२॥

અર્થ—શિષ્યોના સહિત યોગિન્દ્ર અને ગણેશ
કે અને શિવજીને નમસ્કાર કરીને ભલા પ્રકારે સાવ
થયેલો યોગી પુરૂષ યોગાભ્યાસ કરે. ॥ ૮ ॥

અભ્યાસના સમયમાં કુંભથી બંધપૂર્વક સિદ્ધાસ
(સિદ્ધપીઠ) વાળીને પ્રથમ દિવસે દશ પ્રાણાયામો ક
અને પછી દિવસે દિવસે પ્રતિદિન પાંચ પાંચ પ્રાણાયામની
વૃદ્ધિથી પ્રાણાયામ કરે. ॥ ૯ ॥

આ પ્રકારે એંશી પ્રાણાયામોને ભલા પ્રકારે સાવધાન
કરે. યોગીઓ પ્રથમ તો ચંદ્ર અને સૂર્યનો અભ્યાસ કરે
અને બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ આ અભ્યાસ અનુલોમવિલોમરૂ-
પથી બે પ્રકારનો કહ્યો છે. અને એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા થઇને
બંધપૂર્વક સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ કરીને પછી ઉજ્જાયીને
કરે અને પછી સીત્કારી અને શીતલીને કરે અને પછી
ભસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ કરીને અન્ય પ્રાણાયામોને કરે
ન કરે. પછી પ્રાણોને બાંધીને

અનુસારે મુદ્રાઓનો ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરે અને પછી પદ્માસન બાંધીને નાદનું અનુચિંતન (સ્મરણ) કરે અને આદરપૂર્વક ઈશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી સંપૂર્ણ અભ્યાસને કરે અને અભ્યાસમાંથી ઉઠીને ઉષ્ણજળથી સ્નાન કરે, અને સંક્ષેપમાં કરેલાં નિત્ય કર્મની સ્નાન કરીને બુદ્ધિમાન પુરૂષ સમાપ્તિ કરે અને મધ્યાહ્નમાં પણ તે પ્રકારે અભ્યાસ કરી લીધા પછી કાંઇક વિશ્રામ લીધા પછી ભોજન કરે. યોગીઓને પથ્ય ભોજન કરાવે પણ અપથ્ય કદાપિ ન કરાવે. એલચી કે લવિંગનું ભોજનના અંતમાં ભક્ષણ અને કોઇ આચાર્ય કપૂર અને સુંદર તાંબુલનું યોગીઓને પથ્ય કહે છે, અને પ્રાણાયામના અભ્યાસી યોગીઓને ચૂનાથી રહિત તાંબુલ શ્રેષ્ઠ થાય છે. કેચિત્પયનો પાઠ છે તેથી એ ચિંતામણીનું વચન ઉત્તમ નથી કારણકે ચંદ્ર અને સૂર્ય શિત ઉષ્ણતા હેતુ છે. ભોજન પછી મોક્ષ શાસ્રને વિચારે અને જ્યારે ત્રણ ઘડી દિવસ શેષ રહે ત્યારે પાછો અભ્યાસ શરૂ કરે અને અભ્યાસ પછી બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય સાયંસંધ્યાને કરે પછી યોગી અર્ધરાત્રના સમયમાં વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ ન કરે કારણકે ભોજન પછી વિપરીત કરણી શ્રેષ્ઠ કહી નથી. ॥ ૯ ॥ ॥ ૧૦ ॥ ॥ ૧૧ ॥ ooooooo ॥॥૨૨॥.

હવે નખાગ્રથી તે કેશોસુધી જ્યાંસુધી નિરોધ થાય એટલે કે આખાં શરીરમાં પવન થંભી જાય ત્યાંસુધી કુંભકપ્રાણાયમ કરે એમ ઓગણપંચાશમા શ્લોકમાં કહે છે. કદાચ કોઇ એમ શંકા કરે કે હઠથી રોકવામાં આવેલો પ્રાણ રોમનાં છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળી જાશે, દેહ કપાઇ જશે, ફાટીજશે, અને કુષ્ઠાદિ રોગ થઇ જશે તેથી એને યત્નથી પ્રતીતિનાદ્વારા એ પ્રકારે રાખવો જોઇએ કે જેમ વનના હાથીને વશ કરાય છે અને જેમ વનનો સિંહ પણ ક્રમે કરી કોમળ થઈ જાય છે અને સ્વામીની આજ્ઞાનો તે ક્યાથી કે સિંહ અનાદર કરી શકતાં નથી અને શાસ્રોક્ત

પોતાના સ્વામીની જ આજ્ઞાને અનુસરે છે તેમ હૃદયમાં રહેલો આ પ્રાણ પણ ક્રમથીજ યોગીઓએ વશ કરવો એટલે કારણકે સેવા કરવાથી પ્રાણ વિશ્વાસને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે પુર્વોક્ત પૂર્વપક્ષ આમ ઉભો થાય છે કે–

દૃષ્ટાન્ત.

" हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।
देहं विदारयत्येष कुष्ठादि जनयत्यपि ॥
ततः प्रत्याहितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ।
वन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥
करोति शास्तुर्निर्देशान्न च तं परिलंघयेत् ।
तथा प्राणो हृदिस्थोऽयं योगिनां क्रमयोगतः ॥
गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रंभमुपगच्छति ॥ "

આવા પ્રકારનાં શાસ્ત્ર વાક્યોથી વિરૂદ્ધ કથન એ દેખાય છે કે હઠથી પ્રાણને રોધવો. આથી પૂર્વે જે એવું કહ્યું કે યત્નથી કુંભકને કરે એ ઠીક નથી.

આવા પ્રકારની કોઇની પણ શંકા ઠીક નથી કારણ કે "हठान्निरुद्धःप्राणोऽयम्" એ વાક્યનો આ બુદ્ધિથી આરંભ છે કે, 'હઠથી હું તુરતજ પ્રાણનો જય કરીશ' એવાં આગ્રહરૂપ વચનના પ્રતિ આ વચન છે કે, જે બહુ અભ્યાસ કરવામાં અસમર્થ હોય તો તેણે हठान्निरुद्धः ઇત્યાદિ ક્રમથી વનના હસ્તિના સમાન એ દૃષ્ટાન્ત પણ ઠીક બંધબેસતું છે એથી સૂર્ય અને ચંદ્રમાની નાડીના અભ્યાસથી ધારણ કરીને (પ્રાણને રોધીને) યથાશક્તિ ધારણ કરવો એ પણ પૂર્વોક્ત સંગત છે તેથી અત્યન્ત પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવો કારણકે જેટલા જેટલા પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા તેમ અધિક ગુણ ઉપજે છે અને જેટલો જેટલો કુંભક પ્રાણાયામ શિથિલ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા અલ્પગુણો

अथोज्जायी

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥५१॥

ભાવાર્થ—હવે આ શ્લોકમાં ઉજ્જાયી નામના કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કેઃ—

મુખનું સંયમન કરીને-મુખમુદ્રા કરીને-મુખને દાબીને અને ઇડા અને પિંગળા નાડીથી હળવે હળવે એવા પ્રકારે પવનનું આકર્ષણ કરે કે જેથી કરી એ પવન કંઠથી હૃદય પર્યન્ત શબ્દ કરવા લાગે. ॥ ૫૧ ॥

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥
श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥५२॥

ભાવાર્થ—તત્પશ્ચાત્ સૂર્યભેદનના સમાન પ્રાણને કુંભક કરે અને પછી કુંભક કર્યા પછી ઇડા નામ વાળી નાડીથી પ્રાણનું રેચન કરે અર્થાત્ મુખનાંદ્વારા બાહ્યદેશમાં પવનને નિકાલે. ("આકેશાદાનખાગ્રાચ્ચ નિરોધાવધિ કુંભયેત્" એ પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિ મુજબ કુંભક કરવો.) હવે દોઢ શ્લોકથી ઉજ્જાયીના ગુણોને કહે છે કે-કંઠમાં જે કફના દોષો છે તેને હરે છે-અને જઠરાગ્નિને વધારે છે અર્થાત્ દીપન કરે છે. ॥ ૫૨ ॥

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ॥
गच्छता तिष्ठता कार्यं मुज्जाय्याख्यं तु कुंभकम् ॥५३॥

ભાવાર્થ—નાડી જલોદર અને આખા દેહમાં વર્તમાન જે ધાતુ એમાં જેટલા જેટલા દોષો છે તેનો નાશ કરે છે અને આ ઉજ્જાયી નામનો કુંભક પ્રાણાયામ ચાલતા માણસને તેમજ બેસતા માણસને પણ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ આ પ્રાણાયામમાં પૂર્વોક્ત બંધોની આવશ્યકતા નથી. ॥ ૫૩ ॥

ભાવાર્થઃ-અને દેહનું સત્વ-બળ વૃદ્ધિ પામે છે અને આવા પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિને આદરવાથી યોગીજનોમાં ઇન્દ્ર સમાન તથા ભૂમિના મંડળમાં સર્વે પ્રકારના ઉપદ્રવો વિનાનો તે યોગી બને છે. આવા પ્રકારનું સીત્કારી કુંભક પ્રાણાયામનું ફળ સત્ય છે અર્થાત્ એમાં સંદેહ નથી. ૫૬

अथ शीतली ।

जिह्वया वायु माकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनम् ॥
शनकैः घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શીતલી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે, ઓષ્ટથી બહાર કાઢેલી તે જીભથી (જે પક્ષીની ચાંચની સમાન જીભથી) વાયુનું આકર્ષણ કરીને અર્થાત્ હળવે હળવે પૂરક પ્રાણાયામ કરીને અને સૂર્યભેદનના સમાન કુંભકની સાધન વિધિને કરી શોભન છે બુદ્ધિ જેની એવો નાસિકાના છિદ્રોમાંથી હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે, અર્થાત્ રેચક પ્રાણાયામને કરે. ॥ ૫૭ ॥

गुल्मप्लीहादिकान्रोगाञ्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ॥
विषाणि शीतली नाम कुंभिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શીતળીના ગુણોને યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી કહે છે કે-શીતળી નામ છે જેનું તેવો કુંભક પ્રાણાયામ ગુલ્મપ્લીહાદિ રોગોને, જ્વરને, પિત્તને, ક્ષુધાને, તૃષાને, અને સર્પાદિનાં વિષને એ બધાંને નાશ કરે છે અર્થાત્ શીતળીના અભ્યાસીનો દેહ સદાકાળ શીતળ રહે છે. ॥ ૫૮ ॥

अथ भस्त्रिका ॥

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ॥
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પદ્માસન અને ભસ્ત્રિકા નામથી કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે, સાથળોની ઉપર બન્ને પગનાં

સીથાં તળીયાંને ભલીપ્રકારે સ્થાપન કરીને જે બેસવું છે તેને પદ્માસન કહેવાય છે. આ પદ્માસન સર્વે પાપોને નાશ કરનારૂં છે. (અહીં ' ઉપરિ ' એ અવ્યય ઉત્તાનનો વાચી છે એવી કારકની મનોરમામાં કથન છે કે " ઉપર્યુપરિ બુદ્ધીનામ્ " એના વ્યાખ્યાનમાં ઉત્તાન બુદ્ધિઓની ઉપર ઇશ્વરની બુદ્ધિઓ ચરે છે. ") ॥ ५९ ॥

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ॥
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

ભાવાર્થઃ—ભલાપ્રકારે આવાં પદ્માસનને વાળીને અર્થાત્ જેમાં ગ્રીવા અને ઉદર સમાન (બરાબર) છે તેવાં પદ્માસનને સાધીને બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય મુખનો સંયમ કરીને પ્રાણનાદ્વારા અર્થાત્ નાસિકાના એક છિદ્રમાંથી પ્રાણવાયુનું રેચન કરે. ॥ ६० ॥

यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ॥
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થઃ—એ પ્રાણનું એવા પ્રકારે રેચન કરે કે જેથી કરી તે પ્રાણ શબ્દ સહિત હૃદય અને કંઠમાં કપાળ પર્યન્ત લાગી જાય અને તત્પશ્ચાત્ વેગથી હૃદયનાં કમળ પર્યન્ત વાયુને વારંવાર પૂર્ણ અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કરે.६१

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ॥
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થ—પાછું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું વિરેચન કરે અને પાછું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું પૂરણ કરે અને એ પ્રકારનું રેચન પૂરણ પણ લુહારની ધમણની જેમ વારંવાર કરવું જોઈએ. ॥ ६२ ॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ—તથા પ્રકારે પોતાના શરીરમાં સ્થિતિ પામેલા પવનને બુદ્ધિ ચલાવે અને રેચક અને પૂરકની

અવધિ એ છે કે, જ્યારે રેચક પૂરકને કર્યાં કરવાથી શરીરમાં શ્રમ થાય ત્યારે સૂર્યનાડીથી પૂરક કરે. ॥ ૬૩ ॥

पयोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ॥
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विनादृढम् ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ—જે પ્રકારે પવનથી તરતજ ઉદર ભરાઈ જાય તે પ્રકારે સૂર્યનાડીથી પવનને પૂરે. હવે પૂરકના પછી જે કર્તવ્ય છે તેને કહે છે કે-મધ્યમા અને તર્જની આંગળીઓના વિના અર્થાત્ અંગુષ્ઠ અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા એ ત્રણેવડે ડાબી નાસિકાના પુટને દ્રઢતાથી રોકીને પ્રાણવાયુનું ગ્રહણ કરે અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણને ધારણ કરે. ॥ ૬૪ ॥

विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ—વિધિ પ્રમાણે કુંભક પ્રાણાયામ કરીને ઇડા નાડીદ્વારા પ્રાણનું રેચન કરે. આ ક્રિયા વાત પિત્ત અને કફને હરનારી તથા જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કરનારી છે. ॥ ૬૫ ॥

વિવેચન.

વિધિપૂર્વક કુંભકને કરીને ઇડા નામની ચંદ્રમાની નાડીથી વાયુનું રેચન કરે. આ ભસ્ત્રિકા નામ કુંભકની આ પરિપાટી (ક્રમ) છે કે વામ નાસિકાના પુટને દક્ષિણ-જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીઓથી રોકીને (દબાવીને) જમણી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન વેગપૂર્વક રેચક પૂરક કરવા અને પછી શ્રમ થાય ત્યારે એજ નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અંગુઠાથી જમણી નાસિકાના પુટને રોકીને (દબાવીને) યથાશક્તિ કુંભક પ્રાણાયામથી વાયુને ધારણ કરવો અને તત્પશ્ચાત્ ઇડાનાડીથી વાયુનું રેચન કરવું અને પછી જમણી નાસિકાના પુટને અંગુઠાથી રોકીને ડાબી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન ઉતાવળથી રેચક પૂરક કરવા અને શ્રમ થાય ત્યારે તે નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીઓથી રોકીને નાસિકાના જમણા પુટથી પૂરક

કરી જલદી અંગુઠાથી રોકી નાસિકાના ડાબા પુટથી રેચન કરવું. આ પ્રકારે સો ૧૦૦ વાર કરીને શ્રમ થય ત્યારે એજ નાસિકાથી પૂરણ કરવું, અને બંધપૂર્વક કરીને ઇડા નાડીથી રેચન કરવું, પછી નાસિકાના જમણા પુટને અંગુઠાથી રોકીને નાસિકાના ડાબા પુટથી પૂરક કરીને તરતજ નાસિકાના ડાબા પુટને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીથી રોકીને પિંગલાથી ધમણની જેમ રેચન કરવું–વારંવાર આ પ્રકારે કરીને રેચક પૂરકની આવૃત્તિમાં જ્યારે થાક આવી જાય ત્યારે ડાબી નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી ધારણ કરવાના પછી કુંભક પ્રાણાયામને કરીને પિંગલાથી રેચન કરવું એ બીજી રીતિ છે અર્થાત્ ઇડા અને પિંગલા નાડીદ્વારા ભસ્રિકા નામ કુંભક પ્રાણાયામની પૂર્વોક્ત પ્રકારે બે રીતિ જણાવવામાં આવી અને હવે ભસ્રિકા કુંભકના ગુણો દર્શાવતા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં એમ કહે છે કે–વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષને આ પ્રકારની પ્રાણાયામની રીતિ હરે છે અને શરીરની અગ્નિને (જઠરાગ્નિને) પણ વધારે છે. ॥૬૫॥

कुंडली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ॥
ब्रह्मनाडी मुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—વળી આ ભસ્રિકા કુંભક પ્રાણાયામ તરતજ સુતેલી કુંડલીનો બોધક છે અને પવિત્ર કરનારો છે, સુખદાતા છે અને હિતકર છે, અને બ્રહ્મનાડીના મુખમાં રહેલા કફાદિ અર્ગલ–આવરણોને નસાડે છે. ॥ ૬૬ ॥

વિવેચન.

જો કે સઘળા કુંભક સર્વ કાળમાં હિત હોય છે તથાપિ સુર્યભેદન અને ઉજ્જાયિ એ બે ઉષ્ણ છે તેથી તેઓ શીતના સમયમાં હિતકારી છે અને શીત્કારી અને શીતલી એ બન્ને શીતળ છે જેથી તેઓ ઉષ્ણકાળમાં હિતકારી છે. અને ભસ્રાકુંભક તો શીતળ પણ નથી અને ઉષ્ણ પણ નથી જેથી તે સર્વ કાળમાં હિતકારી છે. જો કે સઘળા કુંભકો સર્વ રોગને હરનારા છે તથાપિ સુર્યભેદન વિશેષે કરીને વાયુને હરનારો છે અને ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ ખાસ કરીને કફને હરનારો છે. અને સીત્કારી તથા શીતલી પ્રાણાયામો ખાસ કરીને પિત્તને હરનારા છે પરન્તુ ભસ્રા નામ કુંભક

પ્રાણાયામ તો વિશેષ કરીને સન્નિપાતને હણનારો છે. આ પ્રાણાયામ અને અશ્વિનો ક્રમ કરવાવાળા જે સુષુમ્ણા નામની મહાનાડી છે તે વિષે શ્રુતિમાં કહ્યું છે કે "शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति "

અર્થ—એકસોએક ૧૦૧ હૃદયની નાડીઓ છે એમાંથી એક નાડી મસ્તકની સન્મુખ ગયેલી છે નાડીદ્વારા જે ઉપર દેહમાં જાય છે તે મોક્ષ પામે છે અને બીજી સર્વની નાડી જ્યાં ત્યાં ક્રમને છોડી કરી ગયેલી હોય છે. " આ મહાનાડીના મધ્ય ભાગમાં-મુખમાં રહેલા કફ આદિ અર્ગલ અર્થાત્ પ્રાણની ગતિના પ્રતિબંધો નાશ થાય છે. ॥૬૬॥

सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रंथित्रयविभेदकम् ॥
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदम् ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ:—સારીપ્રકાર (૬૬) જે ગાત્ર (સુષુમ્ણા) નાડીના મધ્યમાં બરાબર ઉત્પન્ન પામેલી જે ત્રણ ગ્રંથિઓ-ગાંઠો અર્થાત્ બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ, અને રૂદ્રગ્રંથિ એ જે ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તેને વિશેષ કરીને ભેદવાવાળો આ પ્રાણાયામ છે વાસ્તે આ ભસ્ત્રા નામના કુંભક પ્રાણાયામને ખાસ કરીને કરવા યોગ્ય છે અને સૂર્યભેદન આદિ યથા સંભવ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એઓની આવશ્યકતા છે નહીં. ॥ ૬૭ ॥

अथ भ्रामरी ।

वेगाद् घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगी नादं रेचकं मंदमंदम् ॥
योगिन्द्राणामेव मभ्यासयोगा चित्ते जाता काचिदानंदलीला

ભાવાર્થ:—હવે ભ્રામરી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે—વેગથી શબ્દ સહિત જેમ હોય તેમ ભ્રમરના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને પછી ભ્રમરીના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારે મંદ રેચક પ્રાણાયામ કરે આ ભ્રામરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓના ચિત્તમાં કોઈ (અપૂર્વ) આનંદમાં લીલા (ક્રીડા) ઉત્પન્ન થાય છે અર્થાત્

આ ભ્રામરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓનાં ચિત્તમાં આનંદ ઉપજે છે. ॥ ૬૮ ॥

વિવેચન.

અહીં પૂરકના અંતમાં કુંભકને પણ કરવો અને ત્યાં કોઇ એમ શંકા કરે કે એ બાબત શ્લોકમાં કથન કેમ નથી તો તે શંકા ઠીક નથી કારણ કે એ વાતનાં કથન વિના પણ સિદ્ધજ છે અર્થાત કહ્યા વિના પણ એ સિદ્ધજ છે કે ભ્રામરી પણ કુંભકજ છે એથી ખાસ કરીને કુંભક એમ કથન કરેલ નથી, અને પૂરક રેચક એ ઉભયમાં તો વિશેષ છે એથી એ ઉભયનેજ વિશેષે કરી કહેલ છે. ॥૬૮॥

अथ मूर्च्छा.

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालंधरं शनैः ॥
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂર્છા નામના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારને કહે છે કે, પૂરક પ્રાણાયામના અંતમાં અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કર્યા પછી અત્યંત ગાઢ રીતિથી અર્થાત્ અત્યન્ત દ્રઢતાથી જાલંધર બંધને બાંધીને હળવે હળવે પ્રાણવાયુનું રેચન કરવું. આ કુંભિકા મૂર્છના નામે કહેવાય છે અર્થાત્ આને મૂર્છા નામે કુંભક પ્રાણાયામ કહે છે અને તે મનની મૂર્છાને કરવાવાળો છે તથા ઉત્તમ સુખ આપનારો છે. ॥ ૬૯ ॥

अथ प्लाविनी ।

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुता पूरितोदरः ॥
पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્લાવિની નામના કુંભક પ્રાણાયામનું વર્ણન કરે છે કે,—

શરીરના મધ્યમાં ભરેલા અધિક પવનથી ચારે બાજુમાં ભરેલું છે ઉદર નામ પેટ જેનું એવો યોગી પુરૂષ

અગાધ જળમાં પણ જેમ કમળનું પત્ર પાણીમાં તરે છે, તેમ તરે છે અર્થાત્ શ્રમવિનાજ જળના ઉપર તે યેાગી ઉપર તરી જાય છે અર્થાત્ સુખપૂર્વક તરી જાય છે.॥૭૦॥

प्राणायाम स्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥
सहितः केवल श्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થઃ—રેચક, પૂરક, અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારનેા છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી કુંભક બે પ્રકારને છે. ॥ ૭૧ ॥

विवेचन.

હવે પ્રાણાયામને ભેદોને યેાગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી દર્શાવેછે કે,-રેચક પ્રાણાયામ, કુંભક પ્રાણાયમ અને પૂરક પ્રાણાયામ એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામેા યેાગીએાએ કહ્યા છે. પ્રાણાયામનું લક્ષણ શ્રી ગોરખનાથજીએ આ પ્રમાણે કહ્યુ છે કે " प्राणःस्वदेहजीवावस्थास्तन्निरोधनम्" અર્થ૦ પેાતાના દેહની જીવનની અવસ્થા તેને પ્રાણ કહેવાય છે અને એ અવસ્થાના અવરોધનું નામ પ્રાણાયામ છે. હવે રેચકનું લક્ષણ યાજ્ઞવલ્કયજીએ એ કહ્યુ છે કે—

॥ बहिर्यद्रेचनं वायो रुदराद्रेचकःस्मृतः ॥ याज्ञवल्क्य ॥

અર્થ—પેટથી-ઉદરથી બહાર જે વાયુનું રેચન-ત્યાગ તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે." ॥યાજ્ઞવલ્કય॥

વળી રેચક પ્રાણાયામનું એ લક્ષણ છે કે—

निष्क्रम्य नासा विवरादशेषं
प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन ।
निरुध्य संतिष्ठति रुद्धवायुः
स रेचको नाम महानिरोधः ॥ १ ॥

અર્થ—તમામ પ્રાણને નાસિકાના છિદ્રમાંથી બહાર કાઢીને અને પ્રાણવાયુને રોકીને એ પ્રકારે સ્થિતિ કરે કે

જાણે શરીર પ્રાણવાયુથી શૂન્ય નામ રહિત હોયની. આ મહાન્ નિરોધ નામે રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ॥ ૧ ॥
અને પૂરકનું લક્ષણ એ છે—

॥ बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥

અર્થ—બહારથી વાયુનું જે ઉદરમાં પુરવું-પુરણ તેને પૂરક કહેવાય છે, " અને વળી પૂરકનું લક્ષણ એ છે કે—

बाह्येस्थितं प्राणपुटेन वायु
माकृष्य तेनैव शनैः समंतात् ।
नाडीश्च सर्वाः परिपुरयेद्यः
स पूरको नाम महानिरोधः ॥ २ ॥

અર્થ—બહાર રહેલા પવનને નાસિકાના પુટ દ્વારા આકર્ષીને-ખેંચીને એજ નાસીકાના પુટથી હળવે હળવે સંપૂર્ણ નાડીઓને પૂરણ કરી દે. આ પ્રકારના મહાનિરોધને પૂરક કહેવાય છે. ॥ ૨ ॥
હવે કુંભકનું લક્ષણ એ છે કે—

॥ संपूर्य कुंभवद्वायो धारणं कुंभको भवेत् ।

અર્થ—ઘટની સમાન વાયુને પુર્ણ કરીને ધારણ કરવો અર્થાત્ જેમ ઘડામાં બહારથી પાણી ભરીએ છીએ તેમ આ શરીરરૂપી ઘડામાં બહારના પવનને ભરવો તેનું નામ કુંભક કહેવાય છે.
વળી આ કુંભક પ્રાણાયામનું લક્ષણ એ છે કે-આ કુંભક પ્રાણાયામ પૂરક પ્રાણાયામથી અભિન્ન છે અર્થાત બન્ને એકજ છે અને ભિન્ન તો એ છે કે—

न रेचको नैव च पूरकोऽत्र
नासापुटे संस्थितमेव वायुम् ।
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण
कुंभाख्य मेतत्प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ॥ ३ ॥ "

અર્થ—રેચક પણ ન કરે અને પૂરક પણ ન કરે પરન્તુ નાસિકાના પુટમાં રહેલાજ માત્ર વાયુનુંજ ઉત્તમ પ્રકારે નિશ્ચલ રીતિપૂર્વક ક્રમથી જે ધારણ કરવું તેને પ્રાણાયામના જ્ઞાતા પુરૂષો કુંભક કહે છે. ॥ ૩ ॥
હવે અન્યપ્રકારથી પ્રાણાયામના વિભાગ કહે છે કે—એક સહિત કુંભક અને બીજો કેવળ કુંભક યોગીઓ આ પ્રકારે કુંભકના બીજા બે ભેદો પણ કહે છે. તેમાં પાછા સહિતના બે પ્રકાર છે. રેચક પૂર્વક સહિત અને કુંભક પૂર્વક સહિત તત્સબંધે કથન છે કે—

" आरेच्यापूर्य वा कुर्यात्स वै सहितकुंभकः "

અર્થ—વાયુનું આસપાસ રેચન અને પૂરણ કરીને જે પ્રાણાયામ કરે તે સહિત કુંભક કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રાણાયામોમાં રેચક પૂર્વક પ્રાણાયામ રેચક પ્રાણાયામરૂપ છે અને પુરકપૂર્વક કુંભકપૂરક પ્રાણાયામથી અભિન્નરૂપ છે. પૂર્વોક્ત સૂર્યભેદન આદિ જે પ્રાણાયામ છે તે પૂરકપૂર્વક કુંભકના ભેદ સમજવા.

તાત્પર્ય તો એટલોજ છે કે-રેચક, પૂરક અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી બે પ્રકારના છે. ॥ ૭૧ ॥

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायु धारणम् ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થ:—હવે સહિત કુંભકના અભ્યાસની અવધિ કહે છે કે, કેવળ કુંભક પ્રાણાયામની સિદ્ધિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાં સુધી સૂર્યભેદન આદિ સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો.સુષુમ્ના નાડીના ભેદના અનંતર સુષુમ્ણામાં જ્યારે જળપૂરિત ઘટના સમાન શબ્દ હોય ત્યારે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થાય છે. તેના પછી ઇચ્છા કે બીજા સહિત કુંભક કરવા. એટલી અપેક્ષાનું ગ્રહણ કેવળ કુંભકોથીજ કરવું. હવે કેવળ કુંભકોનાં લક્ષણ કહે છે કે, રેચક અને પૂરકને છોડીને

સુખથી જે વાયુનું ધારણ થાય છે તેને કેવળ-કુંભક કહેવાય છે. ॥ ૭૨ ॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥
कुंभके केवले सिद्धे रेचकपूरक वर्जिते ॥ ७३ ॥

ભાવાર્થઃ—આ મિશ્રિત પ્રાણાયામ અને કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ આ પૂર્વોક્ત પ્રકારે કહેલા રેચક અને પૂરકથી વર્જિત (વિના) કેવલ કુંભકની સિદ્ધિ થાય છે ત્યારે—

न तस्य दुर्लभं किंचित्रिषु लोकेषु विद्यते ॥
शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—તે કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ કરવાવાળા યેાગીને ત્રણે લેાકેામાં કેાઇ વસ્તુ દુર્લભ નથી અર્થાત્ ત્રિલેાકીની સંપૂર્ણ વસ્તુ સુલભ છે અને કેવળ કુંભકના અભ્યાસમાં જે સમર્થ છે તે પેાતાની ઇચ્છાનુસાર પ્રાણવાયુને ધારણ કરવાથી.—૭૪

राजयोगपदं चापि लभते नात्रसंशयः ॥
कुंभका त्कुंडलीबोधः कुंडली बोधतो भवेत् ॥ ७५ ॥

ભાવાર્થ—રાજયેાગ પદને પણ તે યેાગી પામે છે તેમાં સંશય નથી. હવે કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસની પરંપરાથી મેાક્ષના હેતુનું વર્ણન કરે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આધાર શક્તિરૂપ કુંડલીનેા બેાધ થાય છે અર્થાત્ નિદ્રાનેા ભંગ થાય છે અને કુંડલીના બેાધથી-૭૫

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धि श्च जायते ॥
हठं विना राजयोगं राजयोगं विना हठः ॥
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થઃ—સુષુમ્ણા નાડી અનર્ગલ થઈ જાય છે. અર્થાત્ કફ વિગેરેનાં બંધનથી રહિત થઇ જાય છે, અને

હઠયોગના અભ્યાસની સિદ્ધિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થઈ જાય છે અર્થાત્ મોક્ષ સિદ્ધિ થઈ જાય છે. હવે જે હઠયોગ અને રાજયોગનાં જે સાધનો છે તેના પરસ્પર ઉપકાર્ય ઉપકારક ભાવનું વર્ણન કરે છે કે, હઠયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી અને રાજયોગ વિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી જેથી એકના વિના એકની સિદ્ધિ થતી નથી તેથી રાજયોગની સિદ્ધિ પર્યન્ત હઠયોગ અને રાજયોગ બન્નેનો અભ્યાસ અર્થાત રાજયોગની સિદ્ધિનો યત્ન કરે.

અહીં राजयोग શબ્દનો પ્રયોગ છે ત્યાં તે શબ્દ એ રાજયોગનાં હેતુરૂપ સાધનનો વાચક છે અને તે હઠયોગથી ભિન્ન છે અને સાક્ષાત્ કે પરંપરાથી રાજયોગનું કારણ છે. જેમ જીવનનાં સાધન લાંગલમાં 'જીવન' શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેમ આ રાજયોગનાં સાધન ઉન્મની અને શાંભવી મુદ્રામાં આગળ કહેવામાં આવશે અને અપરોક્ષાનુભૂતિમાં પંચ-દશાંગ અને દશાંગરૂપ કહ્યું છે અને વાક્યસુધામાં દૃશ્યાનુવિદ્ધ આદિરૂપ કહ્યાં છે.॥૭૬॥

कुंभकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ॥
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે હઠયોગના અભ્યાસથી રાજયોગની પ્રાપ્તિના પ્રકારને કહે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણનો રોધ કરવાના અંતમાં અન્તઃકરણને નિરાશ્રય કરી દેવું અર્થાત્ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થવાપર બ્રહ્માકાર સ્થિતિના પછી વૈરાગ્યથી ચિત્તનો લય કરી દેવો, આ પૂર્વોક્ત રીતિથી કરવામાં આવેલા અભ્યાસના યોગથી રાજયોગ પદને પ્રાપ્ત થાય છે. " योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु " એ કોશના અનુસારે અહીં યોગપદ યુક્તિનું બોધક છે.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं
नादीविशुद्धि हठयोगलक्षणम् ॥ ७८ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયેાગની સિદ્ધિનાં લક્ષણોને કહે છે કે, દેહની કૃશતા, મુખમાં પ્રસન્નતા, નાદની સ્વચ્છતા નયનેાની નિર્મળતા—અર્થાત્ નિર્મળ નેત્રો, રોગોનેા અભાવ બિંદુનેા જય, અર્થાત્ ધાતુનેા જય, અર્થાત્ નાડીઓમાં મળનેા અભાવ એ હઠયેાગ સિદ્ધિનાં લક્ષણ છે અર્થાત્ આવા પ્રકારના ચિન્હેા થાય તેા એમ સમજવું કે હઠયેાગની સિદ્ધિ થઇ જશે. ॥ ७८ ॥

॥ इति श्री सहजानंदसंतानचिन्तामणिः स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितहठयोगप्रदीपिकायां जाद्वरायात्मजेन वेदान्तकविना हीरालालेन शर्म्णा गुर्जरभाषाटीका विवेचनटीका सहितायां प्राणायामनिरुपणं नाम द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

પ્રાણાયામ કર્યા થકી, ચિત્ત નિરોધન થાય,
રાજયેાગમાં તે પછી, સુખે પ્રવેશ કરાય. ૧
જ્ઞાનકાંડ વેદાન્તનું, રહસ્ય તેા સમજાય;
હીરા જ્ઞાને મેાક્ષ છે, શ્રુતિ શંકર પણ ગાય. ૨

પ્રાણાયામોના ભેદ તથા તે પ્રાણાયામોને સાહાય્ય કરનારી મળનિવારક ઉપક્રિયાઓનું

પત્રક.

નંબર.	કુંભક પ્રાણાયામો	નંબર.	યોગ ક્રિયાઓ.
૧	સૂર્યભેદન.	૧	નેતિ.
૨	ઉજ્જાયી.	૨	બ્રહ્મદાતણ.
૩	સીત્કારી.	૩	ધૌતિ.
૪	શીતળી.	૪	બસ્તિ.
૫	ભસ્ત્રિકા.	૫	નૌલિ.
૬	ભ્રામરી.	૬	ત્રાટક.
૭	મૂર્છા.	૭	કપાલભાતિ.
૮	પ્લાવિની.	૮	ગજકરણી.

* આ આઠ પ્રાણાયામો સંબંધી તથા ક્રિયાઓ સંબંધી આ ઉપદેશમાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તોપણ ખાસ કરી તેની સરળ સમજણી આગળપર આપવામાં આવશે તેથી ત્યાં જોવી.

સૂત્ર અને બીજું ગૃહ્યસૂત્ર, તેને આશ્વલાયન સૂત્ર કહેવાય છે. તેમાં જે સૂત્રમાં યોગનાં સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે, તે સૂત્રનું નામ શ્રૌતસૂત્ર છે અને જે સૂત્રમાં સંસ્કારોનું વર્ણન કર્યું છે તે સૂત્રનું નામ ગૃહ્યસૂત્ર છે. શ્રૌતસૂત્રના બાર અધ્યાય છે અને ગૃહ્યસૂત્રના ચાર અધ્યાય છે.

યજુર્વેદ શુક્લ અને કૃષ્ણ ભેદથી બે પ્રકારનો છે અને તેના પણ મંત્ર અને બ્રાહ્મણ એવા વિભાગ છે, મંત્રભાગને ત્યાં વાજસનેયી સંહિતા કહેવાય છે કે જેમાં ચાળીશ અધ્યાય છે. બ્રાહ્મણ ભાગનું નામ શતપથ બ્રાહ્મણ કે જેમાં એકશત અધ્યાય અડસઠ પ્રપાઠક, અને ચૌદ કાંડ છે. આ વેદનું ભારદ્વાજ સૂત્ર છે તેના પણ પૂર્વની જેમ પાછા બે ભેદ છે. જે મંત્રબ્રાહ્મણ રૂપે પ્રસિદ્ધ કૃષ્ણયજુર્વેદ છે. તેમાં મંત્રભાગને આપસ્તંબ સંહિતા કહેવાય છે. અને બ્રાહ્મણને તૈત્તિરીય બ્રાહ્મણ કહેવાય છે કે જેમાં વીસ અધ્યાય છે. આ વેદનાં સૂત્રને આપસ્તંબ સૂત્ર કહેવાય છે. જેમાં શ્રૌતસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર, ગૃહ્યસૂત્ર ભેદથી ત્રણ વિભાગો છે. પાછા હિરણ્યકેશી શાખાનું હિરણ્યકેશી સૂત્ર છે તેના પણ પૂર્વવત્ બે વિભાગો છે.

મંત્ર બ્રાહ્મણ ભેદથી સામવેદના પણ બે વિભાગ છે. આ બે વિભાગોમાં સામસંહિતા નામથી પ્રસિદ્ધ મંત્ર ભાગ છે તેનાં દશતી અને પ્રપાઠક ભેદથી બે વિભાગ છે ત્યાં બૃહત્સામ, રથન્તર સામ, વામદેવ્ય સામ, વિગેરે છ સામ છે અથવા તો હાઉ આદિ નવ સામ છે, અને પંચવિંશ તાંડય, ષડ્વિંશ, સામવિધાન, સંહિતોપનિષદ્ બ્રાહ્મણ, આર્ષેય, દેવતાધ્યાય, મંત્ર બ્રાહ્મણ એ આઠ પ્રકારનું બ્રાહ્મણ છે. લાટ્યાયન સૂત્ર, જૈમિનિ સૂત્રાદિ શ્રૌત ગૃહ્યસૂત્ર છે.

અથર્વવેદના પણ મંત્ર બ્રાહ્મણરૂપ બે વિભાગ છે તેમાં મંત્રભાગને શૌનક સંહિતા કહે છે કે જેમાં વીસ

કાંડ છે અને બ્રાહ્મણ ભાગને ગોમથ બ્રાહ્મણ કહે છે કે જેમાં અગીઆર અધ્યાય છે. આ વેદનાં સાંખ્યાય નાદિ સૂત્ર છે.

ઉપવેદ

આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, ગાન્ધર્વવેદ, અને અર્થવેદ એ ચાર વેદોના અનુક્રમે ઉપવેદો છે. આયુર્વેદમાં સુખપૂર્વક આયુષ્ય વ્યતીત કરવાના ઉપાય છે, ધનુર્વેદમાં શસ્ત્રવિદ્યા છે, ગાન્ધર્વવેદમાં ગાન વિદ્યા છે અને અર્થવેદમાં શિલ્પશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર, પ્રાણીઓનાં શુભાશુભ લક્ષણ પરિક્ષાશાસ્ત્રાદિ છે.

વેદાંગ.

શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, છન્દ, જ્યોતિષ અને નિરૂક્ત એ વેદનાં છ અંગો છે જેમાં પ્રતિશાખ્ય અને શિક્ષા એ બે ભેદો પ્રથમ અંગ શિક્ષાના છે, જેમાં ઉદાત્તાદિ સ્વર, હ્રસ્વ દીર્ઘાદિ માત્રા વિગેરે યથાવત પ્રયોગ કરવાના વિધિ છે. પૂર્વોક્ત શ્રૌતસૂત્ર તથા ગૃહ્ય સૂત્રનું નામ કલ્પ છે. જેમાં વેદના અર્થ જાણવા વાસ્તે પદોના પ્રકૃતિ પ્રત્યયના અનુસારે અર્થનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું હોય છે તે નિરૂક્ત અંગ છે. આમાં વેદના અર્થ કરવાની બે રીતિ છે તેમાં એક નિરૂક્તાનુસાર છે અને બીજી પુરાણાનુસાર છે.

નિરૂક્તાનુસાર વિધિ જેમકે "इन्द्रो वृत्रमहनत्" ઇન્દ્રે વૃત્રનો નાશ કર્યો અર્થાત્ મેઘનો સૂર્યે નાશ કર્યો. અહીં ઇન્દ્ર નામ સૂર્યનું છે અને વૃત્ર નામ મેઘનું છે, જેથી સૂર્યે મેઘનો નાશ કર્યો એમ એ વાકયનો નિરૂક્તાનુસાર અર્થ થયો.

પુરાણાનુસાર વિધિ જેમકે "इन्द्रोवृत्रमहनत्" પૌરાણિકમતમાં ઇન્દ્ર નામ કોઇ દેવ છે તેણે વૃત્ર નામના અસુરનો નાશ કર્યો એવો અર્થ આ વાકયનો થાય છે. આ પ્રકારે નિરૂક્તમાં વેદના બે પ્રકારના અર્થનું નિરૂપણ કર્યું છે.

વ્યાકરણમાં શબ્દ પ્રયોગ કરવાની મર્યાદાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. છન્દમાં પંક્તિ જગત્યાદિ છંદપ્રયોગનાં જ્ઞાનવાસ્તે ઉપાયોનું વર્ણન કર્યું છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રાદિકની ગતિનું જ્ઞાન તથા તેથી થનારાં ફળો વિગેરેનું જેમાં વર્ણન કરેલું હોય છે તે ગ્રંથનું નામ જ્યોતિષ છે, અર્થાત્ ભૂગોળ ખગોળવિદ્યાનું નામ જ્યોતિષ છે. આ પ્રકારે વેદનાં છ અંગ છે.

ઉપાંગ.

વેદનાં છ ઉપાંગ છે જેનું નામ ષટ્શાસ્ત્ર કે ષટ્દર્શન છે. ન્યાય દર્શન, સાંખ્યદર્શન, યોગદર્શન, પૂર્વમીમાંસા દર્શન અને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન.

ન્યાયદર્શન.

આ શાસ્ત્રના કર્તા શ્રી ગૌતમમુનિ છે. આ શાસ્ત્રના પાંચ અધ્યાય છે અને દરેક અધ્યાયમાં બે બે આહ્નિક છે. આ શાસ્ત્રના કર્તાએ સોળ પદાર્થો માન્યા છે જેવા કે–પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય પ્રયોજન, દૃષ્ટાન્ત, સિદ્ધાન્ત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય વાદ, જલ્પ, વિતંડા, હેત્વાભાસ, છળ, જાતિ અને નિગ્રહસ્થાન. ઉદ્દેશ, લક્ષણ, અને પરિક્ષાએ આ સોળ પદાર્થોનું ન્યાયશાસ્ત્રમાં નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. આ સોળ પદાર્થનું જ્યારે યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે ત્યારે દેહાદિ અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિરૂપ મિથ્યા જ્ઞાનની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી રાગદ્વેષરૂપ દોષની નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી પુણ્યપાપરૂપ કાયિક, વાચિક અને માનસપ્રવૃત્તિની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી જન્મ–શરીર પ્રાપ્તિનો અત્યન્ત અભાવ થાય છે, તેથી જન્મના અભાવે શરીર, મન, શ્રોત્ર, ત્વચા, નેત્ર, રસના, ને નાસિકા એ છ ઇન્દ્રિયો, શ્રોત્રવિષય, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ છ ઇન્દ્રિયોના વિષયો, તે વિષયોનું ઉપાદાને થતું જ્ઞાન, દુઃખ અને સુખ એમ એકવીસ પ્રકારનાં દુઃખોની

દુઃખ, જ્ઞાન, ઇચ્છા, દ્વેષ, પ્રયત્ન, ધર્મ, અધર્મ, જ્ઞાનના સંસ્કાર, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક, સંયોગ, ને વિભાગ એ તેના ચૌદ ગુણો છે. તેના ગુણો જ્યારે આત્માનો મનથી સંયોગ થાય છે ત્યારે આત્મામાં ઉપજે છે, અને મનના સંયોગનો અભાવ હોય છે ત્યારે તેમાં દેખાતા નથી. વળી તે અલ્પજ્ઞ, અલ્પશક્તિમાન્, કર્મનેવશ થઈ ભવભ્રમણ કરનારો, ને પરતંત્ર છે. કર્મો કરવાથી જે સંસ્કારો પડેલા હોય છે તે સંસ્કારો જ્યાંસુધી જીવાત્માને તત્ત્વજ્ઞાન ન થાય ત્યાંસુધી ફલોન્મુખ થઈ તેને ફરી ફરી સંસાર સાથે જોડે છે, તેથી તેને કર્મોને અધીન થઈ ભવભ્રમણ કરનારો કહ્યો છે. ઇશ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે. તે નિત્યજ્ઞાન, નિત્યઇચ્છા, નિત્યપ્રયત્ન, સંખ્યા; પરિમાણ પૃથક, સંયોગ; ને વિભાગ એ આઠ ગુણવાળા તથા જગત્ કર્તા ને નિયામક છે. પૃથિવી, જળ, તેજ, ને વાયુ એ ચારભૂતોનાં પરમાણુઓમાંથી દ્વયણુકાદિ ક્રમે કરીને શ્રીઇશ્વરની ઇચ્છાથી દૃશ્ય જગત્ની ઉત્પત્તિ થાય છે. મન અણુપરિમાણ છે. ચાર ભૂતનાં પરમાણુઓ, આકાશ, કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે. ચાર ભૂતોના સમૂહથી ઉપજેલું જગત્ જડત્વ, પરિણામિત્વ ને દૃશ્યત્વ આદિ ધર્મવાળું છે.

न्यायसंबंधी कोष्टक १ लुं.

पदार्थो १६	एकवीश दुःखो.	बंध	मोक्ष	मोक्षकाले आत्मा	पदार्थोनां ज्ञानथी मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी उत्तरोत्तर थती निवृत्ति.
प्रमाण	शरीर	આ એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોનો સંયોગ છે તે ન્યાયમતે બંધ કહેવાય છે. સોળ પદાર્થોના વિવેક ન હોવાથી મિથ્યાજ્ઞાન છે તે બંધના હેતુરૂપ છે.	સોળ પદાર્થોના યથાર્થજ્ઞાનરૂપ વિવેકથી મિથ્યાજ્ઞાનની નિવૃત્તિથી એકવીશ દુઃખોની જે આત્યંતિક નિવૃત્તિ થાય છે તે ન્યાયમતે મોક્ષ છે.	ન્યાયમતમાં મોક્ષકાળે આત્માની સ્થિતિ જડરૂપે છે એમ કહે છે.	मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी रागद्वेषनी निवृत्ति.
प्रमेय	श्रोत्र				पुण्यपापनी निवृत्ति.
संशय	त्वचा				जन्मनी निवृत्ति.
प्रयोजन	चक्षु				एकविंश दुःखोनी निवृत्ति.
दृष्टान्त	रसना	आ प्रकारे એકવીશ દુઃખોની નિવૃત્તિ એજ ન્યાયમતમાં મોક્ષ છે.			
सिद्धांत	घ्राण				
अवयव	मन				
तर्क	षडिन्द्रियोना विषय				
निर्णय	षडिन्द्रियोनुंज्ञान				
वाद	सुख				
जल्प	दुःख				
वितंडा	૬ નામ અને ૬ વિશેષ મળી બાર થાય છે સાથે બીજાં નવ મળી એકવીશ થયાં				
हेत्वाभास					
छल					
जाति					
निग्रहस्थान.					

न्यायशास्त्रसंबंधी कोष्टक २ जुं.

जीवात्माना गुण	इश्वरना गुण.	जगतुनी उत्पत्ति. विगेरे.	मनतुं परिमाण
सुख,दुःख,ज्ञान, इच्छा,द्वेष,प्रयत्न,धर्म अधर्म,ज्ञाननासंस्कार; संख्या,परिमाणपृथक् संयोग, विभाग, એ ચૈાદ ગુણેા છે. આત્માને મનથી સં યેાગ થાય ત્યારે આ ગુણેા ઉપજે છે અને ન થાય ત્યારે પ્રતીત થતા નથી. વળી જીવાત્મા અલ્પજ્ઞ, અલ્પ શક્તિમાન્ કર્માધીન અને પર- તંત્ર કહેવાય છે.	નિત્ય જ્ઞાન, નિ- ત્ય ઇચ્છા નિત્ય પ્રયત્ન, સંખ્યા, પરિમાણુ, પૃથક્, સંયેાગ ને વિભાગ એ આઠ છે. ઈ- શ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે, જગત્‌નેા કર્તા છે, નિયામક છે.	પૃથ્વી,જળ,તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતનાં પરમાણુ- માંથી દ્ચણુકાદિ ક્રમે કરી ઈશ્વરે- ચ્છાથી દૃશ્ય જ- ગત્‌ની ઉત્પત્તિ થાય છે. ચારે ભૂતના પરમાણુ- એા આકાશ,કાળ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે અને ચારે ભૂતેાનાં પરમાણુએાથી ઉ- પજેલું જગત્ જ- ડત્વ, પરિણામિત્વ અને દૃશ્યત્વાદિ ધર્મવાળું છે.	મન અણુ પરિમાણવાળું છે.

તોજ થઇ શકે છે. જ્યારે સાધર્મ્યવૈધર્મ્યવડે વર્ગીકરણ કરતાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલા સોળ પદાર્થોના સાત પદાર્થ થાય છે, જે અંશ પદાર્થોમાં સામાન્ય હોય તે તેમનું સાધર્મ્ય કહેવાય છે અને પદાર્થોમાં રહેલ જે વિશેષ અંશ છે તે તેમનું વૈધર્મ્ય છે. જે એક અનેક પદાર્થોમાં રહેલ હોય તથા નિત્ય હોય તે સામાન્ય અથવા તો સત્તા કહેવાય છે. સામાન્ય અંશે સમાન છતાં પણ પદાર્થો જેવડે સ્વતઃપણું પ્રાપ્ત કરે છે તે વિશેષ કહેવાય છે. કર્મ, ગુણ, અને તે બંનેનો આશ્રય જે દ્રવ્ય તે ત્રણે સામાન્ય વિશેષનો આશ્રય છે. આ પ્રકારે દ્રવ્ય ગુણ અને કર્મ સામાન્ય વિશેષવાળાં છે, પણ સામાન્ય અને વિશેષ તેવાં નથી, કારણ કે સામાન્યનું સામાન્ય અને વિશેષનું વિશેષ માનવાથી અનવસ્થા થાય છે અને વિશેષમાં સામાન્ય માનવાથી તે વિશેષના સ્વરૂપની અને સામાન્યમાં વિશેષ માનવાથી સામાન્યના સ્વરૂપની નિવૃત્તિ થઇ જાય. દ્રવ્યગુણને, જાતિ વ્યક્તિને, અવયવ અવયવીને, ક્રિયા ક્રિયાવાનને અને નિત્ય દ્રવ્ય તથા વિશેષને જોડી રાખનાર સમવાય કહેવાય છે આ પ્રકારે દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ ને સમવાય એ છ ભાવ પદાર્થો છે અને સાતમો પદાર્થ અભાવ છે. આ સાત પદાર્થોમાં આખું વિશ્વ સંક્ષિપ્ત થાય છે અથાત્ સકેલાય છે અર્થાત્ સમાવેશ પામે છે. આ પદાર્થોનાં ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરીક્ષા આ શાસ્ત્રમાં-કર્યા છે. દ્રવ્ય નવ પ્રકારનું છે, ગુણ ચોવીશ પ્રકારના છે, કર્મના પાંચ ભેદ છે, સામાન્ય બે પ્રકારનું છે, વિશેષના અનંત ભેદ છે અને સમવાય તો એક છે. અભાવ નિષેધમુખપ્રમાણવડે ગમ્ય છે. તેના બે પ્રકાર છે. કારણના ગુણેઃ કાર્યના ગુણોનો આરંભ કરે છે, તેથી ન્યાયની જેમ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુઓથી આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ કહેતાં આ દર્શન શાસ્ત્રકારને આરંભવાદ (પરમાણુઓ દ્વયણુ-

રૂપે જગત્નો આરંભ કરે છે એવો વાદ) કહેવામાં આવે છે. શબ્દ ગુણનું અસાધારણ કારણ આકાશ, ભૂત ભવિષ્યાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ કાલ, અને દૂર-સમીપાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ દિશા છે. પૂર્વ દર્શનમાં જે પદાર્થો નિત્ય માનેલા છે, તે આ દર્શનમાં પણ નિત્ય કહેલા છે. આત્મા બે પ્રકારના છે. જીવાત્મા અને પરમાત્મા. પરમાત્મા કરૂણાવડે પરમાણુઓદ્વારા આ વિશ્વને રચે છે. આ દર્શનમાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલાં ચાર પ્રમાણોનો પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એવાં બે પ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ઉભયદર્શનો અસત્કાર્યવાદી છે એટલે કે કાર્યની ઉત્પત્તિ પહેલાં કારણમાં કાર્યનો અભાવ પ્રતિપાદન કરનારાં છે. ”

वैशेषिकशास्त्र संबंधी कोष्टक १ लुं.

सोळ पदार्थोंनो सातमां समावेश	पदार्थों	पदार्थोंनो प्रकार
પદાર્થોનો વિવેક પદાર્થોનાં વર્ગીકરણથી થાય છે અને વર્ગીકરણ સાધર્મ્ય વૈધર્મ્યજ્ઞાનથી થાય છે, આ પ્રમાણે સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જ્ઞાનથી પદાર્થોનું વર્ગીકરણ કરતાં સોળ પદાર્થોનો સાત પદાર્થમાં સમાવેશ થાય છે, પદાર્થોમાં સામાન્ય અંશ તે સાધર્મ્ય અને વિશેષ અંશ તે વૈધર્મ્ય કહેવાય છે.	द्रव्य गुण कर्म सामान्य विशेष समवाय अभाव	દ્રવ્ય નવ પ્રકારના છે. ગુણ ચોવીશ પ્રકારના છે. કર્મના પાંચ ભેદ છે. સામાન્યના બે પ્રકાર છે. વિશેષના અનંત પ્રકારછે. સમવાય એકજ પ્રકારનોછે ભાવ પદાર્થો છે. અભાવ નિષેધમુખ પ્રમાણવડે ગમ્ય છે અને તેના બે પ્રકાર છે.

वैशेषिक शास्त्रनुं स्वरुप कोष्टक २ जुं.

मतभेदकर्त्ता	આ શાસ્ત્રના કર્તા કણાદમુનિ અને ભાષ્યકાર પ્રશસ્તપાદ છે અને મતભેદ કર્તા પ્રશસ્તપાદ તથા ઉદયનાચાર્યાદિ છે.
जीवात्मा	નાના, વિભુ, સુખદુઃખાદિ માન્, જડ,
ईश्वर	એક, નિત્યજ્ઞાનગુણાદિમાન, વિભુ, સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન્,
जगत्	પરમાણુ કાર્ય અને અનિત્ય અને ઉદયનાદિના મતે પરમાણુઓથી આરબ્ધ અનિત્ય.
प्रमाण	પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, શબ્દ.
ख्याति	અન્યથા ખ્યાતિ
वाद	આરંભવાદ
कारणवाद	સત્ કારણવાદ
कार्यवाद	અસત્કાર્યવાદ
जगत्कारण	પરમાણુ
मोक्ष	એકવિંશ દુઃખની નિવૃત્તિ.

સાંખ્યદર્શન.

આ સાંખ્યશાસ્ત્ર કપિલ ભગવાને રચ્યું છે. શાસ્ત્રના ૬ અધ્યાય છે. વૈશેષિક દર્શનમાં સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જે પદાર્થ વિભાગ કરવામાં આવ્યો છે, તે જોઈએ તેવો સૂક્ષ્મ નથી. બે પરમાણુઓ મળીને એક દ્વયણુક થાય છે તેથી સિદ્ધ થાય છે કે તે પરમાણુઓ સાવયવ છે. જો પરમાણુઓ નિરવયવ હોય તો બે પરમાણુઓ મળીને દ્વયણુકરૂપ મોટું પરિમાણ બની શકે નહીં, અને બે પરમાણુઓ મળવાથી દ્વયણુકરૂપ મોટું પરિમાણ તો સ્વીકારવામાં આવે છે વાસ્તે તે બન્ને પરમાણુઓનો સંયોગ તેમના એક દેશમાં થાય છે એમ સ્વીકાર કરવો પડશે, તેથી તેઓ નિરવયવ નથી, પણ સાવયવજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. જે સાવયવ હોય તે કાર્ય હોવું જોઈએ, તેથી તે પરમાણુઓ તન્માત્રાનું કાર્ય છે. એ તન્માત્રાઓનું કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહત્તત્ત્વ અને મહત્તત્ત્વનું કારણ પ્રધાન છે. તે પ્રધાન નિત્ય છે. પરમાણુઓને જે પૂર્વ દર્શનમાં નિત્ય કહેવામાં આવ્યાં છે તે તેમનાં કાર્યો જે ઘટપટાદિ છે તેમનાથી વિશેષ કાળ રહેનારાં છે એથી માણસોથી વિશેષ સમય જીવનારા જેમ દેવતાઓ અમર કહેવાય છે તેમ તેઓને નિત્ય કહ્યાં છે. આત્માથી અળગા બીજા ઘણા પદાર્થોને નિત્ય માનવા કરતાં આત્મા (પુરૂષ) અને પ્રધાનને નિત્ય માનવામાં લાઘવ છે. તેમાં પુરૂષ અસંગ છે, વ્યાપક છે, નાના છે, અપરિણામિ નિત્ય છે, ચેતન છે અને ભોક્તા છે અને પ્રધાન એક છે, વ્યાપક છે, પરિણામી નિત્ય છે ને જડ છે. પ્રકૃતિરૂપ પ્રધાનમાંથી મહત્તત્ત્વ, મહત્તત્ત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા તથા મન સહિત અગિઆર ઇન્દ્રિઓ, પાંચ તન્માત્રાઓમાંથી પાંચ ભૂતો અને પાંચ ભૂતોમાંથી સર્વ ભૌતિક પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. તીવ્ર વૈરાગ્ય વિના પુરૂષ અને પ્રધાનવિના પ્રકૃતિ પુરૂષનો વિવે

નથી. અને પ્રકૃતિ તથા પુરૂષના વિવેક વિના કૈવલ્ય એટલે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો એકાંતિક તથા આત્યંતિક અભાવ થતો નથી. શ્રી ઈશ્વરનું ઐશ્વર્ય તથા કારૂણ્ય સાંભળી રાગી સાધકો તે ઈશ્વરના ઐશ્વર્યમાં અનુરાગ પામી વૈરાગ્યને સંપાદન કરી શકે નહીં અને પ્રમાદી સાધકો શ્રી ઇશ્વર કરૂણાળુ છે તે આપણે પુરૂષ પ્રયત્ન નહીં કરીએ તોપણ આપણા પર અનુગ્રહ કરી આપણને કૈવલ્યનું પ્રદાન કરશે એમ સમજી કર્ત્તવ્યથી વિમુખ થાય એમ સમજી તથા પ્રધાનપણે તત્ત્વવિચાર કરનારાં શાસ્ત્રમાં વિશેષ ન આવવાથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનો અંગીકાર કર્યો નથી. જેમ દૂધમાંથી તેના પરિણામરૂપે દહીં થાય છે તેમ પ્રકૃતિનાં પરિણામરૂપ આ અખિલ વિશ્વ છે. એ પ્રકારે આ દર્શનમાં તથા યોગદર્શનમાં સ્વીકાર કરેલો છે તેથી એ ઉભય શાસ્ત્રનો પરિણામવાદ કહેવાય છે. કાર્ય ઉત્પન્ન થયા પહેલાં પોતાના કારણમાં તે અપ્રગટપણે વિદ્યમાન હોય એમ સાંખ્ય, યોગ અને ઉત્તરમીમાંસા-વેદાન્ત માને છે, તેથી આ શાસ્ત્રોના વાદને સત્કાર્યવાદ પણ કેટલાક કહે છે. મનને એ અણુ પરિમાણ માનવામાં આવે તો શરીરમાં બે સ્થળે થતી વેદનાનું એક કાળમાં જ્ઞાન થઇ શકે નહીં તેથી તેને આ શાસ્ત્રમાં તેવું નહીં માનતાં શરીર પરિમાણ માનવામાં આવ્યું છે. પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્ય સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપ છે. અવિવેકી પુરૂષોના ભોગ માટે વિષયોરૂપે અને વિવેકી પુરૂષોના મોક્ષ માટે વિવેકરૂપે પ્રકૃતિ પરિણામ પામે છે, બુદ્ધિ કર્ત્તા છે, અને પુરૂષ વિવેકના અભાવે સુખદુઃખનો ભોક્તા છે. આ શાસ્ત્ર વિચાર પ્રધાન છે તેથી તેમાં સાધનોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે અને તત્ત્વાદિનો વિચાર વિસ્તારથી ખાસ કરવામાં આવ્યો છે.

યોગદર્શન.

શ્રી યોગદર્શનના કર્ત્તા ભગવાન પતંજલિ છે. આ દર્શનના ચાર પાદ છે. ઘણે ભાગે સાંખ્યદર્શનની પ્રક્રિ-

યાનો આ દર્શનમાં અંગીકાર છે, માત્ર ચિત્ત નિરોધ અને તેના ઉપાયોનું વિશેષ નિરૂપણ કરતાં કેટલીક વિશેષતા દેખાડવામાં આવી છે. વિશ્વની ઉત્પત્તિમાં પ્રકૃતિ, પ્રકૃતિ-વિકૃતિ, અને વિકૃતિ એમ વિભાગ કરી ચોવીશ જડ તત્ત્વોની સાંખ્યની પેઠે ગણના કરવામાં આવી છે. મૂળ પ્રકૃતિ કે પ્રધાન પ્રકૃતિ—ઉપાદાન કારણ—છે, કોઇની વિકૃતિ —કાર્ય નથી મહત્તત્ત્વ અહંકાર ને પંચ તન્માત્રા એ સાત પ્રકૃતિ વિકૃતિ છે. તેની સમજ આ પ્રકારે છે કે—

મહત્તત્ત્વ એ અહંકાર તથા પાંચ તન્માત્રાઓની પ્રકૃતિ છે, અને પ્રધાનની વિકૃતિ છે, તથા અહંકાર એ અગીઆર ઈન્દ્રિયોની અને પાંચ તન્માત્રા એ પાંચ ભૂતોની પ્રકૃતિ છે, અને મહત્તત્ત્વની વિકૃતિ છે. અગીઆર ઇન્દ્રિયો અને પાંચ ભૂતો એ સોળ કોઇની પ્રકૃતિ નથી પરન્તુ અહં-કાર ને પાંચ તન્માત્રાઓની વિકૃતિજ છે. પાંચ ભૂતોમાંથી જે ભૌતિક દેહ નિપજે છે તે તત્ત્વરૂપ નથી વાસ્તે પાંચ ભૂતોને તેમની પ્રકૃતિરૂપ ગણવામાં આવતાં નથી, એક એક પુરૂષને સમગ્ર પ્રકૃતિનો પ્રેરક માનવો એ યોગ્ય નથી, મુ-ક્ત પુરૂષ અસંગ છે. તેથી તેમાં પ્રેરકપણું સંભવતું નથી અને બદ્ધ પુરૂષ અસમર્થ હોવાથી તેમાં પણ સંભવે નહિં. પરિશેષથી કોઇ સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાનજ સર્વ પ્રકૃતિનો પ્રે-રક માનવો યોગ્ય છે અને તેજ ઇશ્વર છે.

શ્રીઇશ્વરનું ચિત્ત ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ને ઐશ્વર્યની પરાકાષ્ઠાથી યુક્ત હોય છે. સર્ગાન્તે તે ચિત્તનો જ્યારે ઇ-શ્વર ત્યાગ કરે છે ત્યારે નવા સર્ગમાં આ ચિત્ત લોકસ-મૂહના ઉપકાર માટે ફરીથી મને પ્રાપ્ત થાઓ એવો સંક-લ્પ કરીને તે ચિત્તને તજે છે, ને તે ચિત્ત તેમના સંકલ્પ અનુસાર તેમને નવા સર્ગમાં આવી મળે છે. પ્રત્યક્ષ, અનુ-માન, અને આગમ આ ત્રણ પ્રમાણોનો અંગીકાર સાંખ્ય-દર્શનમાં કરેલો છે અને યોગદર્શનમાં પણ તથા પ્રકારેજ છે. પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એમ બેજ પ્રમાણોથીજ સર્વ સ્થુલ વ્યવહારનો નિર્વાહ થઇ શકતો નથી તો પછી અ-

તિન્દ્રિય વિષયોનું જ્ઞાન તેઓથી કેમ થઈ શકે અર્થાત્ ન જ થઈ શકે તેથી આપ્તપુરૂષોનાં વચનોરૂપ આગમ પ્રમાણ પણ માનવું જોઈએ એમ સાંખ્ય તથા યોગમાં કહ્યું છે. સાંખ્ય અને યોગમાં પ્રકૃતિ પુરૂષનો અવિવેક તે બંધનો હેતુ છે. આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો છે તે સાંખ્યમતે બંધરૂપ છે અને યોગને મતે તો પ્રકૃતિ પુરૂષના સંયોગથી સંભવ પામતા અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ તે બંધ છે. સાંખ્ય તથા યોગમાં ન્યાયવૈશેષિકથી મન ઇન્દ્રિય અને આત્માની મધ્યે અહંકાર તથા ચિત્ત એ બે તત્ત્વ સ્વીકાર્યાં છે, અને બાહ્યજ્ઞાન, ઇચ્છા, અને રાગાદિ ધર્મો આત્માના નહિ, પણ ચિત્તના છે, એમ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે, અને ચિત્તને લઈનેજ આત્મામાં જ્ઞાતાપણું અને દ્રષ્ટાપણું ઉપચારથીજ સ્વીકારી શકાય છે. આ દર્શનમાં તત્ત્વોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે અને પ્રધાનપણે સાધનોનો વિચાર કર્યો છે. સાધનોનું જેવું જ્ઞાન આ દર્શનથી થાય છે તેવું જ્ઞાન બીજાં દર્શનોથી થતું નથી. સાધનોનું પ્રતિપાદન આ શાસ્ત્રમાં છે તેથી સાધનોને સફળ કરનાર ઇશ્વર તત્ત્વનો અંગીકાર આ શાસ્ત્રમાં કરવામાં આવ્યો છે. આ શાસ્ત્ર પણ સત્કાર્યવાદી છે અને મનને શરીર પરિમાણ માને છે.

સાંખ્યદર્શનના પદાર્થો	
પુરુષ	પ્રધાન

યોગશાસ્ત્રના પદાર્થો.		
ઈશ્વર	જીવ	પ્રધાન

पूर्वमीमांसादर्शन.

જૈમિનિમુનિએ પૂર્વમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે તેના બાર અધ્યાયને સાઠ પાદો છે, તેમાં વેદોનું પરમ પ્રામાણ્ય તથા યાગાદિનું નિરૂપણ છે. જ્ઞાનના પરોક્ષ અને અપરોક્ષ એવા બે પ્રકાર છે તો પરોક્ષને અપરોક્ષ કરનાર કોઇ અલૌકિક સાધન હોવું જોઇએ. તે સાધન સ્વતઃ પ્રમાણ અપૌરૂષેય અનાદિ ને અનંત વેદ છે તે બાધરહિત યથાર્થ અતીંદ્રિય જ્ઞાન ઉપજાવે છે, જેને અનુભવ અને અનુમાનાદિ અનુસરે છે. વેદની આજ્ઞાઓનું સર્વ તાત્પર્ય માત્ર વેદાંગોથી જણાઈ શકતું નથી. તેથી વેદાંગોથી જે નિર્ણય થતો નથી તે નિર્ણય પૂર્વમીમાંસા કરે છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણ પ્રધાન છે અને વ્યવહારની સિદ્ધિ માટે તથા શબ્દપ્રમાણની સત્યતા સામાન્ય અધિકારીઓને જણાવવા માટે તદનુકૂલ પ્રત્યક્ષ અનુમાન, ઉપમાન અર્થાપત્તિ તથા અનુપલબ્ધિ એ પ્રમાણો પણ માનવામાં આવે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક યથાવિધિ વૈદિકકર્મો કરવાથી સર્વપ્રાણીપર દયા, સર્વભૂતોપર ક્ષમા, અનસૂયા, શૌચ, અનાયાસ, માંગલ્ય અકૃપણતા ને અસ્પૃહા એ આત્મગુણોની ઉત્પત્તિ તથા સ્થિરતા થઇ સ્વર્ગ પ્રતિબંધક પાપ સંસ્કારની નિવૃત્તિદ્વારા જડ ચેતન સ્વભાવવાળા પુરૂષને દુઃખરહિત ઉત્તમ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપેલું હોવાથી તેનાથી ભિન્ન ઇશ્વરનો સ્વીકાર કર્યો નથી. આ શાસ્ત્રમાં પણ ન્યાય વૈશેષિકની પેઠે આરં[illegible] અંગીકાર છે.

उत्तरमीमांसादर्शन.

બાદરાયન ભગવાને ઉતરમીમાં[illegible] [illegible] છે. તેના ચાર અધ્યાય છે અને પ્રત્યે[illegible] [illegible] ચાર ચાર પાદ છે. આ દર્શનમાં પણ [illegible] માનવામાં આવે છે અને સ્મૃતિ[illegible] [illegible]

નોની ને લૌકિક અનુભવાદિની શ્રુતિ અનુકૂળ વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, કર્મનું ફળ સ્વર્ગ વિનાશી છે એમ સિદ્ધકરી, જ્ઞાનનું ફળ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા મોક્ષ છે તે નિત્ય છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે. વેદકકર્માનુષ્ઠાનથી આત્મામાં જે ગુણો ઉપજવાનું **પૂર્વમીમાંસા**માં કહ્યુ છે તે ગુણો આત્મામાં ઉપજતા નથી પણ વિહિત નિષ્કામ કર્માનુષ્ઠાનથી અંતઃકરણમાં સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી તે ગુણો અંતઃકરણમાં ઉપજે છે એમ જાણવું. આત્મા તો સર્વદા સચ્ચિદાનંદ સ્વભાવવાળોજ છે. સર્વ શ્રુતિ વચનો સાક્ષાત્ વા પરંપરાવડે બ્રહ્મપ્રાપ્તિના ઉપાયોનુંજ બોધન કરે છે. માયા વિશિષ્ટ ચેતન ઇશ્વર છે તે જીવોનાં કર્મો ફલ દેવાને સંમુખ થાય ત્યારે જીવોનાં પૂર્વ કલ્પના કર્માનુસાર કારૂણ્યથી જગત્ રચે છે. અવિદ્યા વિશિષ્ટ ચેતન જીવ છે. અવિદ્યાને વશ વર્ત્તનારા જીવો અસંખ્ય છે. પાપ સંસ્કારો તથા ચાંચલ્ય હોય જેના અંતઃકરણમાં ન હોય એવો પુરૂષ વિવેકાદી નવ સાધનવડે મોક્ષ સંપાદન કરી શકે છે. મોક્ષ નવો ઉત્પન્ન થનો નથી કિંતુ નિત્યપ્રાપ્ત મોક્ષની શાસ્ત્ર અને આચાર્ય અનાદિ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા પ્રાપ્તિ કરાવે છે. **પૂર્વમીમાંસા** પ્રમાણે આ દર્શનમાં પણ છ પ્રમાણો અંગિકાર કરવામાં આવ્યાં છે. આ શાસ્ત્ર વિવર્તવાદ (એક બ્રહ્મમાં આ સર્વ કલ્પિત છે એવો વાદ) સ્વીકારે છે અને અંતઃકરણને શરીર પરિમાણ અંગીકાર કરે છે.

શરીરને આત્મા માનનાર ચાર્વાક અને પામર પુરૂષોના વિચારનું પ્રધાનપણે ખંડન થાય અને સામાન્ય જનોને પણ શરીરથી ભિન્ન આત્મા છે એમ સમજાય, તથા સોળ પદાર્થોના :વિચારદ્વારા બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા થઇ મોક્ષાદિનું સ્વરૂપ પણ સુગમતાથી સમજાય એવી ન્યાયદર્શનની રચના છે. દુઃખ પ્રાણિમાત્રને અપ્રિય છે, તેથી તેના અભાવને ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, ને યોગ એ દર્શ-

નેમાં મોક્ષ માનેલ છે. પ્રાકૃતજનોને વિષયસુખથી ભિન્ન આત્માનું નિરુપાધિક પરમાનંદસ્વરૂપ સમજાય નહિ, તેથી સામાન્ય અધિકારીઓ માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ મોક્ષના સ્વરૂપમાં તે દર્શનોએ પ્રકટપણે સ્વીકારી નથી, દુઃખનો અભાવ થવાથી આત્માનું સ્વરૂપ અવશેષ રહે છે, ને તે દુઃખાભાવરૂપ તથા પરમાનંદરૂપ છે એટલે એકના કથનથી અન્યનું પણ ગર્ભિતરીતે કથન થઇ જાય છે. પૂર્વમીમાંસકો મોક્ષમાં કેવલ આનંદ માને છે. આનંદ અને દુઃખનો સદ્ભાવ એકજ અધિકરણમાં એક કાલે સંભવી શકે નહિ તેથી આનંદના સદ્ભાવનાં કથનથી દુઃખાભાવનો પણ મોક્ષમાં તેમને સ્વીકાર છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. કાર્યની નિવૃત્તિ કારણની નિવૃત્તિથી થાય છે. તેથી દુઃખોની અત્યંત નિવૃત્તિ શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિ પુણ્યપાપની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, પુણ્યપાપની અત્યંત નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિ અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકુલ જ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય.

અને ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અને અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ તેના વિરોધી સ્વરૂપ જ્ઞાનથી થાય છે એવી રીતે અજ્ઞાન એ સર્વ દુઃખોનું મૂલ છે તેથી કાર્ય સહિત અજ્ઞાનની ઐકાંતિક ને આત્યંતિકનિવૃત્તિને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિને વેદાંતમાં મોક્ષ કહેલ છે. શરીરના સદ્ભાવથી તથા ઇંદ્રીયોને વિષયોના સંયોગથી દુઃખ ઉત્પન્ન થવાનું સામાન્ય બુદ્ધિવાળાના અનુભવમાં આવે છે તેથી એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોનો તત્વજ્ઞાનથી અત્યંત ઉચ્છેદ થાય તેને ન્યાય વૈશેષિક દર્શનમાં મોક્ષ માનેલો છે. સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, ને ઉત્તરમીમાંસામાં ન્યાય વૈશેષિકમાં સ્વીકારેલા દુઃખના એકવીશ પ્રકાર સ્થૂલ બુદ્ધિવાળા માટે છે એમ ગણી આ-

ધ્યાત્મિક આધિભૌતિકને આધિદૈવિક એમ દુઃખના ત્રણ પ્રકાર ગણવામાં આવ્યા છે. જ્વરાદિથી તથા ક્ષુધા તૃષાદિથી જે પીડા થાય તે આધ્યાત્મિક દુઃખ કહેવાય છે. ચોર સિંહને સર્પાદિથી જે પીડા થાય તે આધિભૌતિક દુઃખ કહેવાય છે ને અતિ વૃષ્ટિ તથા અનાવૃષ્ટિ આદિથી જે પીડા થાય તે આધિદૈવિક દુઃખ કહેવાય છે અને એ ત્રિવિધ દુઃખ મોક્ષમાં હોતાં નથી એમ તેમનો સ્વીકાર છે.

ષોડશ પદાર્થોનું ઉદ્દેશ લક્ષણ અને પરિક્ષાએ યથાર્થ જ્ઞાન થયે આત્મા શરીરાદિથી ભિન્ન છે એમ સમજવારૂપ તત્વજ્ઞાનવડે ભ્રાંતિજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ મોક્ષ મળે છે એમ ન્યાયદર્શનમાં કહ્યું છે તેથી ષોડશ પદાર્થનું યથાર્થ જ્ઞાન સંપાદન કરી તત્વજ્ઞાન મેળવવું તે ન્યાયને મતે મોક્ષ સાધન છે. વશેષિકમાં ન્યાયોક્ત સોળ પદાર્થોનો સાતપદાર્થોમાં સમાવેશ કર્યો છે તેથી તેને મતે સાત પદાર્થોનાં વાસ્તવિક જ્ઞાનવડે આત્માનું અન્ય પદાર્થોથી ભિન્નપણું સમજવારૂપ તત્વજ્ઞાન થાય છે ને તેથી તેને મતે પણ તત્વજ્ઞાનજ મોક્ષનું સાધન છે. સાંખ્યયોગમાં એ સાત પદાર્થોનો પ્રકૃતિ અને પુરૂષ એ બે પદાર્થમાં સમાવેશ કર્યો છે. સર્વ જડ પદાર્થો પ્રકૃતિની અંતરગત ગણ્યા છે અને પુરૂષો ચૈતન્યરૂપ માન્યા છે તેથી સાંખ્ય અને યોગને મતે પ્રકૃતિ અને પુરૂષનો યથાર્થ વિવેકથવારૂપ તત્વજ્ઞાનથી મોક્ષ મળે છે એમ સ્વીકારવામાં આવેલું છે માટે એ શાસ્ત્રોને મતે એવું તત્વજ્ઞાન મોક્ષનું-કૈવલ્યનું સાધન ગણાય છે. પૂર્વમીમાંસાને મતે દુઃખનો સંબંધ તે બંધ અને આનંદમય સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ તે મોક્ષ છે. એવા મોક્ષનું સાધન પ્રમાણ શિરોમણિ વેદે વિધાન કરેલાં કર્મો છે. એ કર્મો જો નિષ્કામ બુદ્ધિથી કરવામાં આવે તો તેથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે અને તેથી પરિણામે ઉત્તરમીમાંસામાં કહેલો મોક્ષ મેળવી શકાય છે. ઉત્તરમીમાંસા એક બ્રહ્મતત્વનોજ અંગીકાર કરે છે ને

જડને તેમાં કલ્પિત માને છે. તેથી તે શાસને મતે બ્રહ્મ રૂપે સ્થિત થવારૂપ મોક્ષનું સાધન વિવેકાદિ નવ સાધનોદ્વારા ઉત્પન્ન થતું બ્રહ્મ ને આત્માનાં એકપણાના અનુભવરૂપ તત્વજ્ઞાન છે.

જીવાત્મા જડ, વ્યાપક, નાના, ને નિત્ય છે, મનનો ને જીવાત્માનો સંયોગ થવાથી જીવાત્મામાં સુખાદિ ચૌદ ગુણો ઉપજે છે એમ ન્યાય વૈશેષિક દર્શનનું માનવું છે. સાધારણ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોને સુષુપ્તિમાં અજ્ઞાનાવૃત ગૂઢ ચેતન પ્રતીત થાય નહીં ને સ્વપ્નમાં જાગ્રતમાં જીવાત્મા મનના સંયોગથી જ્ઞાનવાળો પ્રતીત થાય તેથી તે દર્શનોમાં પૂર્વોક્ત રીતે જીવાત્માનું જડ સ્વરૂપ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે. જે જે વસ્તુ જડ હોય છે તે તે વસ્તુ વિકારી તથા વિનાશી હોય છે એ નિયમ પ્રમાણે આત્મા જો જડ હોય તો તે પણ વિકારી તથા વિનાશી સિદ્ધ થશે, અવિકારી તથા નિત્ય નહિ સિદ્ધ થાય એમ ન્યાય વૈશેષિકે કહેલાં આત્માનાં જડ સ્વરૂપમાં શંકા થવા સંભવ છે. તેથી તે શંકાના સમાધાનમાં સાંખ્યદર્શન તથા યોગદર્શનમાં આત્મા ચેતન્યરૂપ છે એમ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, સુખદુઃખાદિ ચેતનરૂપ આત્માના ધર્મો નથી કિંતુ ચિત્તના ધર્મો છે એમ સાંખ્ય યોગમાં સ્વીકારેલું છે. એ દર્શનોને મતે પુરૂષ ઘણા, વ્યાપક, ચેતન, ને નિત્ય છે. તેમાં સાંખ્યદર્શન બુદ્ધિને કર્તા અને આત્માને અવિવેકથી ભોક્તા માને છે, અને યોગદર્શન અવિવેકથી પુરૂષને કર્તા ભોક્તા માને છે. જો આત્મા કેવલ ચેતનરૂપ હોયતો તેમાં કર્તા ભોક્તાપણું સંભવે નહિ. તથા " હું જડ થઈને સૂતો હતો " એવી જાગૃતમાં થતી સુષુપ્તિકાલની જડતાની સ્મૃતિ પણ સંભવરહિત થાય, તેથી પૂર્વમીમાંસા આત્મા જડ ચેતનરૂપ તથા કર્તા ભોક્તા છે ને તે નાના, વિભુ, ને નિત્ય છે, એમ પૂર્વનાં ચાર દર્શનોની પેઠે બંધમોક્ષની વ્યવસ્થા માટે સ્વીકારે છે, ઉત્તરમીમાંસા એ વિષયમાં

સૂક્ષ્મતમ વિચાર કરીને નિર્ણય કરે છે કે આત્માને જડ ચેતન ઉભયરૂપ માનવાથી સાવયવ માનવો પડે ને જે પદાર્થ સાવયવ હોય તે ઘટાદિની પેઠે વિનાશી હોય છે પણ અવિનાશી હોતો નથી તેથી નિત્ય આત્માને સાવયવ માનવો ઉચિત નથી પણ નિરવયવજ માનવો જોઇએ વળી નિરવયવ આત્મામાં જડ ચેતનરૂપ ઉભય સ્વભાવ સંભવી શકે નહિ તેથી કાંતો આત્મા જડરૂપ હોવો જોઇએ અથવા ચેતનરૂપજ હોવો જોઇએ, તેમાં આત્મા જડ છે એવો સ્વીકાર તો થઈ શકે નહિ કારણ કે તેમ અંગીકાર કરવાથી આત્મા ઘટાદિ જડ પદાર્થોની પેઠે વિનાશી સિદ્ધ થાય ને તેથી મોક્ષ ને મોક્ષનાં સાધનોનું નિરૂપણ કરનાર શાસ્ત્રો મિથ્યા થશે તેથી આત્મા કેવલ ચેતનરૂપજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. નિરવયવ એકરસ ચેતનમાં કોઇ પ્રકારની વિલક્ષણતા હોવા સંભવ નથી તેથી વ્યાપક ઘણા આત્મા માનવા નિરર્થક છે. અંતઃકરણ ઘણાં માનવાથી બંધ મોક્ષાદિની વ્યવસ્થા સંભવી શકે છે. કર્ત્તાભોક્તાપણું પણ વસ્તુતાએ અંતઃકરણમાં છે. એવી રીતે આત્મા એક સચ્ચિદાનંદઘન વ્યાપક, ને નિત્ય છે એમ ઉત્તરમીમાંસાએ ઠરાવ્યું છે. જો આત્માને અણુપરિમાણ માનીએ તો શરીરમાં એક કાલે બે અથવા વધારે સ્થાનની વેદનાનું ભાન થાય છે તેની અસંભવતા થશે અને શરીરજેવડો આત્મા માનવાથી નાના મોટા શરીરને આકારે થનારો આત્મા વિકારી માનવો પડશે. હવે જે પદાર્થ વિકારી હોય તે વિનાશી પણ હોવોજ જોઇએ એટલે આત્માને વિનાશી માનવારૂપ દોષ આવશે તેથી આત્માને ઉત્તરમીમાંસાના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વ્યાપક માનવો એ ઉચિત છે.

નિત્ય જ્ઞાનાદિ આઠ ગુણોવાળા ઇશ્વર આ જગતના સ્વતંત્ર કર્ત્તા છે એમ ન્યાયદર્શન તથા વૈશેષિક દર્શનમાં અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે.

કર્મ પ્રમાણે જીવોની ગતિ વા વિશ્વવ્યવસ્થા માનવી વધારે ઉચિત છે. જો કર્મની અપેક્ષાવિનાજ ઇશ્વર જગતને રચતા

હોય તો ઇશ્વરમાં વિષમતા તથા ક્રુરતાનો દોષ આવે તેથી ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ નહિ સ્વીકારતાં કેવળકર્મથીજ વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, ને લય થાય છે, એમ માનવું વધારે ઉચિત છે એમ ગણી સાંખ્યદર્શનમાં ઇશ્વરનો સ્વીકાર કર્યો નથી. સાધકને ઐશ્વર્યમોહથી વૈરાગ્યાભાવ તથા ઇશ્વરના વિશ્વાસવડે સ્વકર્તવ્યમાં પ્રમાદ ન થાય એ પણ તેમના અસ્તિત્વના અનંગીકારમાં હેતું છે. કર્મ જડ છે, તેથી તે વ્યવસ્થાવાળા વિશ્વની યથાયોગ્ય રચના કરી શકે નહિ તથા જીવોને યથાયોગ્ય કર્મફળપ્રદાન કરવાનું કાર્ય પણ કરી શકે નહીં તેથી કોઈ પણ વ્યવસ્થાયુક્ત વિશ્વકરનાર તથા જીવોને તેમનાં શુભાશુભ કર્માનુસાર ફલ આપનાર ચેતન સત્તા સ્વીકારવી જોઇએ. એ ચેતન સત્તાજ ઇશ્વર છે તે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ, શુભાશુભ મિશ્રકર્મ, કર્મનો સુખદુઃખરૂપ વિપાક, અને વાસના એ ચારેથી ત્રણે કાળમાં રહિત છે. યોગદર્શન એવા ઇશ્વરનો પૂર્વોક્ત કારણથી સ્વીકાર કરે છે. પૂર્વમીમાંસામાં વેદથી ભિન્ન ઇશ્વરનો સ્વીકાર નથી. વેદના વચનોનેજ પરમ પ્રમાણરૂપ માની તથા કર્મનેજ ફલદાતા સમજી વિહિત કર્મમાં સાધકો નિષ્કંપ પ્રવૃત્ત થાય એ હેતુથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનો સ્વીકાર નથી. ઉત્તરમીમાંસામાં માયા-વિશિષ્ટચેતનને ઇશ્વર કહેલ છે. જડકર્મ ફલ આપવા સમર્થ નથી તેથી કર્મ ફલપ્રદાતા ઇશ્વરની સત્તા અંગીકાર કરવાની અપેક્ષા ગણી છે. એ ઇશ્વર આ દૃશ્ય થતા વિશ્વના અભિન્નનિમિત્તોપાદાનકારણ છે. તે જીવોનાં કર્માનુસાર કારૂણ્યથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ આદિ કરનાર છે. ન્યાયદર્શનમાં તથા વૈશેષિકદર્શનમાં પૃથિવી, જલ, તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુઓના સંયોગથી જીવોનાં અદૃષ્ટ અને ઇશ્વરની ઇચ્છાવડે ઉત્પન્ન થયું તથા જીવોનાં અદૃષ્ટ અને ઇશ્વરની ઇચ્છાથી સંયોગનો વિયોગ થવાથી પરમાણુરૂપે સ્થિત રહેનારૂં આ જગત છે. ચાર ભૂતોનાં

પરમાણુઓ નિત્ય ને તેમનાં કાર્ય અનિત્ય છે. સાંખ્ય દ-
ર્શનમાં જગતના સૂક્ષ્મ કારણનો વિચાર કરી પરમાણુઓને
તેમનાં કાર્યોથી વધારે સ્થાયી માન્યાં છે પણ તે સાવયવ
ન હોય તો દ્વયણુકાદિ કાર્ય થઇ શકે નહિ, તેથી સાવયવ
પરમાણુઓનું કોઇ અન્ય કારણ હોવું જોઇએ, તે અન્ય
કારણ તન્માત્રાઓ છે એમ જણાવ્યું છે. તન્માત્રાઓનું
કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહત્તત્ત્વ, ને મહત્તત્ત્વનું
કારણ પ્રકૃતિ છે. એ ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિ આ વિશ્વનું ઉ-
ઉપાદાન કારણ છે, ને તે પુરૂષના ભોગ મોક્ષ માટે સ્વતઃ
જ જગદાકાર પરિણામને પામે છે. યોગદર્શનમાં સાંખ્ય-
ની પ્રક્રિયાને બહુ અંશે માન્ય રાખી ઈશ્વરને જગતના
નિમિત્તકારણરૂપે માન્યા છે. એમ માનવામાં એવું કારણ
બતાવ્યું છે એક એક પુરૂષ સમગ્ર પ્રકૃતિને પરિણામ પમા-
ડવામાં સમર્થ હોય નહિ પણ કોઇ એક ક્લેશાદિરહિત
પુરૂષ વિશેષજ સમગ્ર પ્રકૃતિને યથાયોગ પરિણામ પમાડ-
વામા સમર્થ હોવો જોઇએ. પ્રકૃતિના પરિણામરૂપે આ
વિશ્વ જીવોના કર્માનુસાર ઉપજે છે ને કર્મો જ્યારે ફલ આ-
પવાને અશક્ત થાય ત્યારે વિપરીત ક્રમે સર્વ વિશ્વ પ્રકૃ-
તિમા લીન થાય છે. પૂર્વમીમાંસામાં જગતને સ્વરૂપથી
અનાદિ અનંત ને પ્રવાહરૂપે સંયોગ વિયોગ વાળું માન્યું
છે અને જીવોનાં અદૃષ્ટ તથા પરમાણુઓને આ જગતના
કારણરૂપે સ્વીકારેલાં છે. ઉત્તરમીમાંસામાં જગતને નામરૂપ
ક્રિયાત્મક તથા માયાના પરિણામરૂપે ને ચેતનના વિવર્તરૂપે
સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. જીવોનાં કર્માનુસાર ઈશ્વર કારૂરૂપથી
આકાશાદિ જગત્ સૃજે છે ને ઈશ્વર જીવ ને જગત્ એ
ત્રણેની તે તે રૂપે વ્યાવહારિક સત્તા છે એમ આ શાસ્ત્રનો
મત છે.

જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પરિચિત વિષયથી આરંભ કરીને
ક્રમથી અપરિચિત વિષયોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે
અને અને તે સર્વનો પરસ્પરનો જે સંબંધ છે તે સમ-

જાણી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે, તે શિક્ષણપદ્ધતિને સંયોગીકરણની શિક્ષણપદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે અને જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પ્રથમ અપરિચિત સમગ્ર વિષયનું સામાન્ય જ્ઞાન આપી પછી તેના વિભાગોનું ક્રમથી શિક્ષણ આપતાં આપતાં અંતે પરિચિત વિષયનું શિક્ષણ આપી તે સર્વનો જે પરસ્પર સંબંધ છે તે સમજાવી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે તે શિક્ષણની પદ્ધતિને પૃથક્કરણની શિક્ષણપદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે. મંદ તથા મધ્યમ અધિકારિઓને સંયોગીકરણની રીતે શિક્ષણ આપવું સરલ પડે છે. અને ઉત્તમ અધિકારિઓને પૃથક્કરણની પદ્ધતિથી પણ શિક્ષણ આપી શકાય છે. તત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, અને ઉત્તરમીમાંસાનો ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને અંતે તે સર્વનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણી પૂર્ણ ને વ્યવસ્થિત તત્વજ્ઞાન મેળવવું તે સંયોગીકરણની રીતે તત્વજ્ઞાન મેળવવું કહેવાય છે. ને તેથી ઊલટી રીતે એટલે પ્રથમ ઉત્તરમીમાંસાનો અભ્યાસ કરી પછી પૂર્વપૂર્વનાં દર્શનોનો અભ્યાસ કરવો તથા છેવટે તે સર્વ દર્શનોનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણવો તે પૃથક્કરણની રીતે તત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવું કહેવાય છે. એ ૬ દર્શનોમાંનાં પ્રથમનાં ચાર દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય નથી અને છેલ્લાં બે દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય છે અર્થાત્ ન્યાય વૈશેષિક યુક્તિને પ્રધાન ગણી તદનુકૂલ અનુભવ તથા શ્રુતિનો સ્વીકાર કરે છે, સાંખ્ય યોગ અનુભવને પ્રધાન ગણી તદનુસાર યુક્તિશ્રુતિની વ્યવસ્થા કરે છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા શ્રુતિનેજ પ્રધાન માની તદનુકૂલ તર્ક અને અનુભવને અવકાશ આપે છે.

એવી રીતે એ ૬ દર્શનો જ્ઞાનની સોપાન પંક્તિરૂપ છે. સર્વ વસ્તુઓમાં આત્માજ જાણવાયોગ્ય છે કારણકે

તે પરમ પ્રેમાસ્પદ છે ને તેના શેષપણાં વડે અન્યને પણ જ્ઞેયપણાંનો અવકાશ છે તેથી આત્માજ વાસ્તવિક તત્વ છે. ચાર્વાક સ્થુલ દેહનેજ આત્મા માને છે, કેટલાક વાદિઓ ઇંદ્રીય, પ્રાણ, મન, વા બુદ્ધિમાંથી કોઇ એકને, આત્મા માને છે; તે સર્વ પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ કરી તે સર્વથી ભિન્ન જ્ઞાનાદિ ગુણ વાળો આત્મા છે એમ તાર્કિકોએ (ન્યાય વૈશેષિક દર્શનવાળાઓએ) સિદ્ધ કર્યુંછે. આત્મા ગુણવાન નથી પણ કેવળ ચૈતન્યરૂપ છે એમ સાંખ્ય યોગ દર્શનમાં નિર્ણય કરેલો છે અને પૂર્વમીમાંસામાં જડચેતન રૂપ આત્મા છે એમ તથા ઉત્તરમીમાંસામાં અદ્વિતીય સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ આત્મા છે એમ સુસિદ્ધ કરવામા આવ્યું છે. જેમ આત્મસ્વરૂપનો આ દર્શનોમાં સુક્ષ્મવિચાર કર્યો છે તેમ મોક્ષ, મોક્ષનાં સાધનો, ઇશ્વર, ને જગત્ વિષે પણ ઉત્તરોત્તર સુક્ષ્મવિચાર આ દર્શનોમાં કરેલો છે જે ઉપર દર્શાવ્યો છે.

ન્યાય તથા વૈશેષિક એ યુક્તિપ્રધાન શાસ્ત્ર છે, સાંખ્ય ને યોગ એ અનુભવ પ્રધાન શાસ્ત્ર છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા એ શ્રુતિ વચનોનું જેમા પ્રાધાન્ય છે એવાં શાસ્ત્ર છે. સત્યજ્ઞાન સંપાદન કરવા ઇચ્છનારને શ્રુતિ અનુભવ અને યુક્તિ એ ત્રણેની આવશ્યકતા છે. કેવળ યુક્તિ માર્ગે ચાલવાથી કોઇ પણ વાતનો યથા યોગ્ય નિશ્ચય થાય નહિ ને તેથી કુતાર્કિક થવાય. એકલા અનુભવનેજ અનુસરવાથી અનુભવની મર્યાદા અલ્પ હોવાથી નાસ્તિક થઈ જવાય અને કેવલ શ્રુતિનેજ પ્રમાણ માનવાથી સામાન્ય દ્રષ્ટિએ શ્રુતિઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું પ્રતિપાદન હોવાથી ભ્રાંત થઇ જવાય, પણ એ ત્રણેના યોગથી જે નિશ્ચય થાય તે સ્વીકારવામાં આવે તો તે નિશ્ચય નિર્દોષ હોવાથી તે વડે વાસ્તવિક જ્ઞાન સંપાદન કરી શકાય. કોઇ છાબડામાં તોલ (વજન) ને બીજા છાબડામાં પુષ્પાદિ તોળવાની વસ્તુ હોય તે બન્ને છાબડાં સરખાં રહે, ને મધ્યમાંનો કાંટો પણ સમાન રહે તો તે પુષ્પાદિ પદાર્થ

તેમાં મૂકે. છે જેમ નિષેધ થાય કે જેમ શ્રુતિ સ્મૃતિ ને અનુભવથી જે આત્માનો નિષેધ થાય છે તે વાત બરાબર રોક છે તેમ વિદ્વાનોનો નિષેધ છે

આ દર્શનોમાં [illegible] રીતે પણ સમજવું કારણ કે આ રીતે—પૂર્વમીમાંસા, આત્મ જીવોને આશ્રય કર્મનો ને શુદ્ધ જીવોને ચિત્તશુદ્ધિના હેતુરૂપ નિત્ય કર્મો બોધ કરે છે તેથી તે દર્શન કર્મકાંડ પ્રધાન છે. યોગ દર્શન [illegible] પ્રતિપાદન કરે ચિત્તની એકાગ્રતાના ઉપાયો રૂપ ઉપાસનાનું નિરૂપણ કરે છે તેથી તે દર્શન ઉપાસના કાંડ પ્રધાન છે અને ન્યાયવૈશેષિક સાંખ્ય ને ઉત્તર મીમાંસા એ ચાર દર્શનોમાંના પ્રથમના બે દર્શનોનો ઉપયોગ મનનમાં, ત્રીજા દર્શનનો ઉપયોગ તત્ત્વના આલોચનમાં ને ચોથા દર્શનનો ઉપયોગ તત્ત્વજ્ઞાનપૂર્વક નિદિધ્યાસનમાં હોવાથી એ ચાર દર્શનો જ્ઞાનકાંડ પ્રધાન છે. એવી રીતે કર્મ ઉપાસના ને જ્ઞાન એ ત્રણેના પણ કાંડનું નિરૂપણ કરનારાં છ દર્શનો છે. તેઓનું યથાયોગ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી તથા તદનુકૂળ પ્રવૃત્તિ કરવાથી સર્વ કર્તવ્યના પારને પામી મનુષ્ય નિરવધિ શાંતિનો અનુભવ કરે છે એવી રીતે ન્યાયાદિક દર્શનોનો પરસ્પરમાં વિરોધ નથી પણ અવિરોધ છે.

આ પ્રમાણે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તમાં પણ અજાતવાદ, અનિર્વચનીયવાદ, આભાસવાદ, બિંબપ્રતિબિંબવાદ, છાયાવાદ અદ્વૈતવાદ છે તથા રામાનુજ, વલ્લભ, મધ્વાચાર્ય આદિ અનેક મતો છે તથા પુરાણો ઉપપુરાણો વિગેરે અનેક શાસ્ત્રો છે અને આ તમામ શાસ્ત્રો પોતપોતાની કક્ષામાં સત્યરૂપે વર્તે છે અને અધિકાર પરત્વે તેઓનું પણ મોક્ષમાં પ્રયોજન છે. વેદવિરુદ્ધ અનેક મતોમાં પણ કેટલુંક વેદને અનુકૂળ પણ હોય છે એથી વિદ્વાનોનું પોતાનો અધિકાર તપાસી કોઈપણ મંતવ્ય સ્વીકારવારૂપ કર્તવ્ય છે પરન્તુ ખંડનમાં પ્રયોજન નથી.

पूर्वमीमांसा तथा उत्तरमीमांसानुं स्वरुप.

विषय.	जैमिनिकृत पूर्वमीमांसा शास्त्र तेना भाष्यकार शबर स्वामी.		वेदव्यासकृत उत्तर मीमांसा शास्त्र तेना भाष्यकार शंकराचार्य.	
मतभेदकर्त्ता.	प्रभाकर.	भट्ट.	शंकराचार्य	वाचस्पति आदि.
जीवात्मा	प्रति शरीर भिन्न, नित्य, ज्ञानशक्तिमान्, कर्ता, भोक्ता	प्रभाकर मतनी जेम.	एक, अविद्योपाधि, विभु	नाना तथा अविद्योपाधि.
ईश्वर	कर्म	कर्म	एक, विभु, तथा कल्पित मायोपाधि.	शंकरमतनी जेम
जगत्	परिणामिनित्य	परिणामिनित्य	अज्ञान परिणाम तथा चेतनविवर्त	शंकरमतनी जेम
प्रमाण	पांच ५	छ ६	व्यवहारमां ६ छ	शंकरनी जेम
ख्याति	अन्यथाख्याति	सत्ख्याति	अनिर्वचनीय ख्याति	अनिर्वचनीय ख्याति
वाद	परिणाम	परिणाम	विवर्त वशिष्ट मतथी अजात वाद छे	विवर्त
कारणवाद	सत्	सत्	सत्	सत्
कार्यवाद	सत्	सत्	मिथ्या	मिथ्या
जगत्कारणवाद	स्वभावशक्ति	स्वभावशक्ति	मायोपाधि चेतन	मायोपाधि चेतन
मोक्ष	दुःखाभाव	दुःखाभाव	स्वस्वरुपस्थिति	अविद्यानी निवृत्ति ने परमानंद प्राप्ति.

મત મતાન્તર કે ધર્મ ધર્માન્તરનો વિરોધ કર્યાથી સ્વમતને ઉત્કૃષ્ટ કહેવો એ સ્વ સ્વ મતની કે ધર્મની સ્થિતિ વાસ્તે છે. જેમ ભિન્ન ભિન્ન રોગોની ભિન્ન ભિન્ન દવાઓ છે અને સર્વ રોગમાં સર્વ ઔષધનો ઉપયોગ હોતો નથી તેમ ભિન્ન ભિન્ન મતવાળા ઋષિ મુનિ સજ્જન મહાત્માઓ પોત પોતાના અનુભવ તથા શક્તિ અનુસાર કહી ગયા છે જેથી સર્વ મત તથા ધર્મ સફળ છે. વાસ્તવિક રીતે સર્વ ધર્મો સ્વપ્ન કલ્પિત છે તેથી કલ્પનાની અનુસાર સત્ય છે અને પરમાર્થથી મિથ્યા છે જેથી ધર્મના વિષયોમાં રાગદ્વેષ રાખવાં એ સુજ્ઞોનું કર્ત્તવ્ય નથી. રાગદ્વેષ એ ચિત્તમાં થાય છે અને ચિત્ત જ્યાંસુધી મલીન હોય છે ત્યાંસુધી તેમાં એ વિકારોનો સંભવ છે પરંતુ ચિત્ત શોધન થયા પછી જ્યારે તે ચિત્ત ચૈતન્યતાને પામે છે ત્યારે કશો પણ વિકાર તેમાં થતો નથી જેથી ચિત્તના નિરોધરૂપ યોગશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તને સમજુ પુરૂષો સદાય આદર આપી તેની શુદ્ધિદ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાનદ્વારા કૈવલ્ય સિદ્ધિને પામે છે.

આ જગતમાં અકૃતાર્થ પુરૂષોના પામર, વિષયી ને જીજ્ઞાસુ એવા ત્રણ પ્રકાર છે. શાસ્ત્ર સંસ્કારથી રહિત નિષિદ્ધ સર્વ ભોગોમાં આસક્ત પુરૂષ પામર છે, કર્મકાંડ કે સકામ ઉપાસનાને પ્રતિપાદન કરનારાં શાસ્ત્રોમાં અધિકારવાળો તથા આ લોક પરલોકના વિહિત ભોગમાં આસક્ત તે વિષયી પુરૂષ છે, અને પરમતત્વને જાણી મોક્ષની ઇચ્છાવાળો પુરૂષ જીજ્ઞાસુ કહેવાય છે. સાધનોના બે ભેદ છે. એક પ્રેયસ્ ને બીજો નિઃશ્રેયસ. પ્રથમ ભેદના અધિકારી પામર અને વિષયી પુરૂષો છે અને બીજાના અધિકારી જીજ્ઞાસુઓ છે. આ લોકના વિષયોથી આરંભીને સત્યલોક પર્યન્તના વિષયો પ્રેયસ નામ મિથવર કહેવાય છે. કૃષિવાણિજ્યાદિ લૌકિક ઉદ્યોગ તથા જ્યોતિષ્ટોમાદિ વૈદિક કર્મો તે વિષયો પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો છે. નામરૂ-

પના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મ ભાવે સ્થિતિ કરવી તે શ્રેયસ કહેવાય છે. તે શ્રેયસની પ્રાપ્તિનાં સાધનો વિવેકાદિ છે. નિત્યાનિત્ય વસ્તુનો વિવેક, અનિત્ય વસ્તુઓમાં રાગાભાવરૂપ વૈરાગ્ય, શમ, દમ, શ્રદ્ધા, ઉપરામ, સમાધાન ને તિતિક્ષા, એ છ સંપત્તિ, મોક્ષની તીવ્ર ઇચ્છારૂપ મુમુક્ષુતા, મળવિક્ષેપથી રહિત અન્તઃકરણવાળા શ્રોત્રેન્દ્રિય સંપન્ન વ્યુત્પન્ન શિષ્યના શ્રોત્ર સાથે શ્રોત્રિય અને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષે બોધાર્થે ઉચ્ચારણ કરેલાં મહાવાક્યો (જીવ બ્રહ્મના અભેદનો બોધ કરનાર વેદાન્ત વાક્યનો) સંબંધ, ઉપક્રમ ઉપસંહારની એકતા અભ્યાસ અપૂર્વતા ફળ અર્થવાદ ને ઉપપત્તિ એ તાત્પર્યનો નિર્ણય કરનારા છ હેતુઓ સહિત શ્રોત્રિય ને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષ પાસેથી વેદાન્ત વાક્ય સાંભળવારૂપ શ્રવણ, અદ્વૈતજ્ઞાનની સાધક અને દ્વૈતજ્ઞાનની બાધક યુક્તિઓ વડે જીવ બ્રહ્મના અભેદના ચિંતનરૂપ મનન, જડ પદાર્થોને આકારે અંતઃકરણ નહીં થવા દેતાં તેને નિરંતર ચેતનને આકારે પરિણામે પમાડવારૂપ નિદિધ્યાસન અને જીવ તથા ઇશ્વરના સ્વરૂપમાં જે લક્ષ્ય ભાગરૂપ ચેતન છે તેને ઉપાધિ ભાગથી પૃથક્ કરવા ત્વંપદ તથા તત્પદનું શોધન એ નવ સાધનો શ્રેયસનાં છે. વિવેકશક્તિ કે રસશક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવાથી પણ નિઃશ્રેયસ સંપાદન કરી શકાય છે. વિવેક શક્તિનો વિકાસ તત્વજ્ઞાનનું પ્રતિપાદન કરનારાં દર્શનોના અભ્યાસથી થાય છે અને રસશક્તિનો વિકાસ ભક્તિ માર્ગનું પ્રતિપાદન કરનારાં પુરાણાદિકના અભ્યાસથી થાય છે. વિવેક શક્તિના વિકાસમાં પૂર્વોક્ત ષટ્શાસ્ત્રો ઉપયોગી છે. ષટ્શાસ્ત્રને ન્યાય, સાંખ્ય અને મીમાંસા એમ ત્રણ ભાગમાં પણ વહેંચી શકાય છે, કારણ કે ન્યાય વૈશેષિકમાં બહુ ભેદ નથી, સાંખ્ય યોગમાં બહુ ભેદ નથી, અને બંન્ને મીમાંસાઓમાં પણ અસાધારણ ભિન્નતા નથી, અર્થાત્ એ બન્નેમાંનું ઉત્તર દર્શન પૂર્વ દર્શનની ઘણી ઉપયોગી પ્રક્રિયાઓનો સ્વીકાર કરે છે અને થોડો નવો ઉપદેશ કરે છે તેથી તે-

એ અત્યન્ત વિલક્ષણ નથી. તે ત્રણેની તો પરસ્પરમાં કોઈક વિલક્ષણતા છે, આસ્તિક આર્યોનાં સૂક્ષ્મતમ તત્ત્વોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને આ૦ છ દર્શન સોપાન પંક્તિરૂપ છે. વસ્તુતાએ અભેદ અને અધિકાર ભેદે પૃથક્ ઉપદેશવાળાં એ છ દર્શનો છે. પૂર્વ દર્શનમાં ઉત્તર ઉત્તર દર્શનનું જે ખંડન લેવામાં આવે છે તે તે શાસ્ત્રના અધિકારીને તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમાં સારીરીતે સ્થિર કરવા માટે છે કારણ કે તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમા બરાબર સ્થિર થયાવિના ઉત્તર શાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત ગામધણી સારીરીતે સમજી શકાતો નથી. ઉત્તર ઉત્તર દર્શનમાં પૂર્વપૂર્વ દર્શનનું જે ખંડન લેવામાં આવે છે તે ખંડન વસ્તુતાએ તે દર્શનના સર્વ સિદ્ધાંતનું હોતુ નથી પણ માત્ર ઉત્તર ઉત્તર દર્શન સાથે તેનો સમન્વય કરવામાટે તેની સ્થૂલ પ્રક્રિયાનો સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયામાં સમાવેશ કરેલો હોય છે, જે ખંડન જેવો દેખાય છે. આમ વિચારપૂર્વક જોતાં સર્વ દર્શનોનો એકજ સિદ્ધાન્ત છે એમ સમજાય છે. પ્રકૃતમાં યોગશાસ્ત્રની કેટલી જરૂર છે ઇત્યાદિ બાબત પૂર્વ કળામાં કહેવામાં આવ્યું છે જેથી આ દ્વિતીય કળામાં પોતપોતાની કક્ષામાં સર્વ વૈદિક સિદ્ધાંતોનું સત્યત્વ દર્શાવી યોગશાસ્ત્રનું પણ પરમાચિત્ય દર્શાવવામાં આવ્યું છે અને તેનો મુખ્ય ઉપયોગ સાધનોમાં છે અને જે સાધનો દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થયા પછી રાજયોગદ્વારા જ્ઞાનમાં પ્રવેશ થતાં વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનથી અભેદતત્ત્વને પામી શકાય છે. આ પ્રમાણે યોગશાસ્ત્રની સંપૂર્ણ આવશ્યકતા હોવાથી તે યોગના પ્રકારોને દર્શાવવા આ સ્થળમાં ચતુર્વિધ યોગનું નિરૂપણ કરવામાં આવે છે. યોગ ચાર પ્રકારનો છે. એક હઠયોગ, બીજો લયયોગ ત્રીજો મંત્રયોગ અને ચોથો રાજયોગ. પ્રથમ હઠયોગનું સ્વરૂપ દર્શાવવામાં આવે છે.

હઠયોગ.

હઠયોગનું લક્ષણ સૂર્યચંદ્રનો યોગ એવું છે અર્થાત્ ह નામ સૂર્યનું છે અને ठ નામ ચંદ્રમાનું છે. જે પ્રાણ ઇડા નાડીમાં ચાલે છે તેને ચંદ્ર કહે છે અને પિંગળામાં વહન કરતા પ્રાણને સૂર્ય કહેવાય છે. જ્યારે પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસથી કુંડલિનીનું ઉત્થાન થવાથી સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ નરમ પડે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રકારે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની જે કળા છે તેનું નામ હઠયોગ છે. વળી પ્રાણ ઉષ્ણ છે, જેથી તે સૂર્ય કહેવાય છે અને અપાન શીતળ છે તેથી ચંદ્ર કહેવાય છે. આરીતે પૂર્વોક્ત ક્રિયાથી એટલે સૂર્યચંદ્રની એકતાથી પ્રાણાયામની પણ એકતા થાય છે. આપણા હૃદયમાં સૂર્યનો નિવાસ છે અને નાસિકાની અણીથી બહાર બાર આંગળ છેટું ચંદ્રનું સ્થાનક છે તેથી જ્યારે હૃદયમાંના સૂર્યનો સ્પર્શ કરી પ્રાણવાયુ બહાર આવે છે ત્યારે તે ઉષ્ણ હોય છે અને બહાર બાર આંગળપર ચંદ્રનો સ્પર્શ કરીને તે અંદર આવે છે ત્યારે તે શીતળ હોય છે. પ્રાણવાયુની ઉષ્ણતા અને શીતળતાના અનુભવથી હૃદય અને નાસિકાની બહાર સૂર્યચંદ્રનું અનુમાન થાય છે તેમજ વળી આ બાબત નિર્વાણ પ્રકરણમાં શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ છે. હૃદયમાં ચંદ્રનામ અપાનવાયુ જ્યારે લય ભાવને પામ્યો હોય છે અને સૂર્યરૂપે નામ પ્રાણરૂપે થઈ તે બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વભાવિક આંતરકુંભક કહેવાય છે અને ચંદ્રમાના સ્થાનમાં સૂર્ય નામ પ્રાણ જ્યારે લયભાવને પામ્યો હોય છે અને જ્યાંસુધી ચંદ્રરૂપે અપાનરૂપે થઇને પાછો વળવો તે શરૂ થયો હોતો નથી ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ ઉભયપ્રકારના કુંભક ... ગમે તેની અભ્યાસથી અભિવૃદ્ધિ કરવી તે પણ એક હઠયોગનીજ ક્રિયા કહેવાય છે. સ્થાન તથા ક્રિયાના ભેદઉપરથી એક પ્રાણના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવે છે. જેવું

હૃદયસ્થાન છે ને ક્ષુધા પિપાસારૂપ ક્રિયા છે તે પ્રાણ કહેવાય છે, જેનું ગુદાસ્થાન છે ને મળમુત્રના ઉત્સર્ગરૂપ ક્રિયા છે તે અપાન કહેવાય છે, જેનું નાભિસ્થાન છે અને ખાધેલાં પીધેલાં અન્નજળને પચવાયેાગ્ય કરવારૂપ ક્રિયા છે તે સમાન કહેવાય છે, જેનું કંઠસ્થાન છે તથા શ્વાસરૂપ ક્રિયા છે તે ઉદાન કહેવાય છે અને જેનું સર્વ શરીર સ્થાન છે ને રસભેદનરૂપ ક્રિયા છે તે વ્યાન કહેવાય છે. નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત ને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણેા છે જેના અનુક્રમે ઉદ્‌ગાર (ઓડકાર), નિમિષોન્મેષ, છીંક, બગાસાં. અને મૃતશરીરને ફુલાવવું એ પાંચ ધર્મ છે. સ્થૂલ શરીરની ગતિ સુક્ષ્મશરીરથી થાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર ચિદાભાસ સહીત અપંચીકૃત પંચમહાભૂતથી બનેલાં સત્તર તત્ત્વોનું બનેલું છે. પાંચપ્રાણ, દશ ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મળી સત્તર તત્ત્વો છે, તેમાં મન, બુદ્ધિ અને પાંચ પ્રાણ એ તત્ત્વો આગળ પડતાં છે, તેમા પણ પ્રાણ પ્રધાન છે અર્થાત્ સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ દેહમાં પ્રાણ છે તે સારભૂત છે. આ પ્રાણના બળથીજ ઇન્દ્રિયોદ્વારા અન્તઃકરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિક પદાર્થોના સમીપ જાય છે અને પ્રાણની સહાય વિના અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) કાંઇ પણ ક્રિયા કરી શકતું નથી. પ્રાણના નિરોધથી અંતઃકરણનેા નિરોધ થાય છે અને પ્રાણના સંચારથી અંતઃકરણનેા સંચાર થાય છે. વ્યષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ કહેવાય છે. તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભનું સ્વરૂપ જાણવા સારૂં જીવ તથા ઇશ્વરના અવાંતર ભેદથી ચાર સ્વરૂપો જાણવાની જરૂર રહે છે. શુદ્ધ કાચપર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ, શુદ્ધ કાચપરનાં પ્રતિબિંબનું પરાવર્તન, ધાતુનાં વાસણો પરાંપર, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન થતાં દીપેલી ભીંતી ઉપર જેમ થાય છે તેમ બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ માયામાં પડે છે, તે માયેાપહિત બ્રહ્મનું પરાવર્તન સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ ઉપાધિમાં અને તેનું

આગળ સમાન તથા અપાન સાથે એકત્ર થઇ કુંડલિનીનું ઉત્થાન કરે છે. જ્યારે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે ત્યારે તૈજસની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ બંધ પડે છે અને તે મેરૂદંડના અધોભાગમાં જે આધાર નામનું ચક્ર છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. તૈજસની બહાર પ્રવૃત્તિ કરાવનાર સાડા ત્રણ આંટાવાળી નાભિ પાસે જે સૂક્ષ્મ નાડી આવેલી છે, તેને કુંડલિની કહે છે. તે કુંડલિનીનેા આકાર સર્પિણી જેવેા છે, અને સ્થુળ ભેાગની વાસનારૂપી તેના મુખમાં ઝેર રહેલું છે. આ સ્થુળ ભેાગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વ સ્વરૂપ થાય છે. સુષુમ્ણાની મુખ્ય ગ્રંથિઓને ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. પછી તે ત્યાંથી સ્વાધિષ્ટાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં થઇ અંતે સહસ્ર દળમાં જાય છે. ચક્રનાં સ્થાન મેરૂદંડમાં સુષુમ્ણામાં સમજવાં અને પાંખડીએા તે ચક્રના નાના તંતુઓરૂપે જાણવી જ્યારે યેાગી કેાઇ પણ ચક્રનું અનુસંધાન કરે છે ત્યારે પાંખડીઓની સંખ્યા અનુસાર તે સાધક પુરૂષને અસાધારણ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાયછે. પાંખડીઓના અક્ષર તે ઉક્ત નાડીઓના તંતુઓના અક્ષરેાને મળતેા આકાર જાણવેા. ચક્રમાંના દેવેા છે તે તે ચક્રમાંથી મુખ્ય સત્તાના સાંકેતિક રૂપેા સમજવાં. યેાગી જ્યારે ચક્રભેદ કરી સહસ્રદળમાં વસે છે ત્યારે પ્રથમ તેા તેનાં તૈજસ તત્વની હિરણ્યગર્ભ જોડે એકતા થાય છે અને તેને અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે તૈજસ્ સહસ્રદળમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે છે ત્યારે યેાગી પુરૂષનેા સ્થૂળદેહ લાકડાંની જેમ ચેષ્ટા વિનાનેા થાય છે. યેાગના પરિપક્વ અભ્યાસવાળેા યેાગી પુરૂષ આવા પ્રકારની ચેષ્ટા વિનાની સ્થિતિમાં (સમાધિમાંથી) સ્વેચ્છા અનુસાર ફરીથી પેાતાના તૈજસનું વિશ્વ સાથે અનુસંધાન કરે છે અને જાગ્રદવસ્થામાં સ્થિતિ પામી શકેછે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થતાં તે યેાગી પુરૂષ પ્રાણનેા ઇશ્વર સાથે અને આત્માનેા બ્રહ્મ સાથે અભેદ સંબ-

રંધ્રમાં અનુભવે છે. શરીરની અંદરનો પવન અનેકવાર નાસિકાની બહાર બાર આંગળ ગતિ કરે છે અને એ પવનનો કેવળકુંભક પ્રાણાયામ દ્વારા જ્યારે નિરોધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે યોગીને સહજ સમાધિલાભ થાય છે. એક એક આંગળ એ પવનનો નિરોધ થવાથી હળવે હળવે યોગીને અનુભવ વૃદ્ધિપુરઃસર થતો જાય છે. ગુદાને દબાવી અપાનવાયુને ઉર્ધ્વ કરી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાદ્વારા ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ થતાં પ્રાણવાયુ જ્યારે મેરૂ દંડમાં અર્થાત્ બરડાની કરોડમાં રહેતી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી કંઠચક્ર તરફ જવા લાગે છે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અખંડજ્યોતિનું દર્શન થાય છે, પ્રાણોની સ્થિર ગતિ દેખાય છે, અને પ્રાણોનું ગમનાગમન ગુદાથી કંઠ પર્યન્તમાં સીધું દેખાય છે, કુંડલિની ઉંધી પડી જવાનો આરંભ કરે છે, વાસનાઓની નિવૃત્તિ થવા લાગે છે અને શરીરનું નિર્બળપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા માંડે છે. આવા પ્રકારનાં ચિન્હો દેખાય ત્યારે એમ સમજવું કે અભ્યાસીના શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર અગીઆર આંગળનું છે. પૂર્વોક્ત ક્રિયાનો રાત દહાડો શક્તિ પ્રમાણે અભ્યાસ કર્યા કરવાથી અભ્યાસીના પાંચે પ્રાણો સુષુમ્ણામાં રહેલાં ષટ્ચક્રોનું ભેદન કરવા વાસ્તે બરડાની કરોડમાં—મેરૂદંડમાં પ્રવેશ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. આ સમયમાં નિંદ્રાના જેવી સ્થિતી થતાં આખું શરીર શિથિલ થઇ જાય છે અને સર્વ નાડીઓ લગભગ સ્તંભાકારે ખડી થઇ જાય છે ત્યારે અભ્યાસીમાં આર્યાદિક ગુણોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે અને આશા તૃષ્ણા નાશ થવા માંડે છે. આમ થવા માંડે છે તે વખતે સમજવું કે અભ્યાસીના પ્રાણની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર દશ આંગળ રહેલું છે. પરમાત્મ જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી તથા શ્વાસનું અંતર આકર્ષણ કરવાથી બીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે, ને કંઇક શુદ્ધ સંકલ્પની વૃદ્ધિ

જેમાં અંતરના સંકલ્પાનુસાર બાહ્ય જગત ચાલે છે તે અનુભવાય છે. જ્યારે સ્થિતિ થાય છે ત્યારે શબ્દના ત્રણ પ્રકારથી અર્થો સમજાય છે. પ્રથમ પ્રકારનો કનિષ્ઠ અર્થ આધિભૌતિક જ્ઞાન આપે છે, મધ્યમ અર્થ આધ્યાત્મિક પ્રગટ કરે છે અને ઉત્તમ અર્થ આધિદૈવિક જ્ઞાન બતાવે છે આવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે એમ સમજવું કે યોગી-પુરૂષની શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર નવ આંગળ પર આવેલું હોય છે. ઉપર પ્રમાણે અભ્યાસ ચાલુ રહેવાથી કંઠ અને ભ્રૂકુટિ ચક્ર તરફ લીલો, પીળો ને ધોળો રંગ વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે અને ગુદા ને નાભિચક્ર ભણી રાતો ને કાળો રંગ દેખાય છે. આવો દેખાવ થવાનો હેતુ ભૂતોનાં પરમાણુઓ બદલાય છે તે છે. આમ બને છે તેની સાથે ચિત્તનો બાહ્યવેગ પણ શાંત પડતો જાય છે. આ સર્વ બનાવ શ્વાસ જ્યારે આઠ આંગળપર હોય છે ત્યારે અનુભવાય છે. પ્રાણિમાત્રમાં રહેલી પ્રાણ કળારૂપ કુંડલિની જે વાસનાના આધારરૂપ છે તે દેખાય તથા પોતાના પ્રત્યેક સંકલ્પનું પરિણામ સમજી શકાય ને મસ્તકમાંથી ચંદ્રામૃત ટપકવા લાગે ત્યારે જાણવું જે અભ્યાસીનો શ્વાસ સાત આંગળપર રહેલો છે. પ્રાણ નિર્ભંગ થઇ જ્યારે તેની છ આંગળપર સ્થિતિ થાય છે ત્યારે સાધકને પોતાના શરીરમાં ચૌદ લોકનો તથા દેવોનો અનુભવ થાય છે. શ્વાસની પાંચ આંગળપર સ્થિતિ થાય ત્યારે સાધક જે દેવનાં દર્શનની ઇચ્છા કરે તે તે દેવનાં તેને દર્શન થાય છે. મનોરાજ્યનો જય થવાથી મન વૃત્તિશુન્ય થાય છે ત્યારે તે મૌનભાવને પામે છે, મનમાંથી બાહ્ય વિષયનું સ્ફુરણ બંધ થવાથી આત્માની સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે સાધકને સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ટ દેખાય છે. અને પ્રાણ્યાત્મા અને ચિદાત્મા ત્રુકુટિચક્રમાં સ્થિતિ કરવા લાગે છે, આ વિષયનો બરાબર અનુભવ શ્વાસ જ્યારે ચાર આંગળપર રહે ત્યારે સાધકને થાય છે. વૃત્તિ સ્થિર

चक्रोनुं कोठ्ठ.

સ્થાન	અક્ષરો-દળ-વર્ણ	ચક્રનું નામ.	દેવતા અને જપનું નિવેદન
ગુદસ્થાન	વં, શં, ષં, સં, ચાર અક્ષરો તથા ચાર દળવાળું અગ્નિના વર્ણવાળું.	આધારચક્ર.	શ્રીગણેશ. ૬૦૦
લિંગસ્થાનના મૂળમાં	બં, ભં, મં, યં, રં, લં, એ ૬ અક્ષરવાળું ૬ દળવાળું સૂર્યસમાન વર્ણવાળું.	સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર.	શ્રીબ્રહ્મા ૬૦૦૦
નાભિસ્થાન	ડં, ઢં, ણં, તં, થં, દં, ધં, નં, પં, ફં, એ દશ અક્ષરવાળું, દશ દળવાળું, રાતા વર્ણનું.	મણિપૂરચક્ર.	શ્રીવિષ્ણુ ૬૦૦૦
હૃદયસ્થાન	કં, ખં, ગં, ઘં, ઙં, ચં, છં, જં, ઝં, ઞં, ટં, ઠં, એ બાર અક્ષરોવાળું બાર દળવાળું અને સુવર્ણસમાન વર્ણવાળું.	અનાહતચક્ર.	શ્રીમહાદેવ ૬૦૦૦
કંઠસ્થાન	અ, આ, ઇ, ઈ, ઉ, ઊ, ઋ, ૠ, ઌ, ૡ, એ, ઐ, ઓ, ઔ, અં, અઃ, એ સોળસ્વરવાળું, સોળ દળવાળું ચંદ્રમા જેવા વર્ણવાળું—	વિશુદ્ધચક્ર.	જીવાત્મા ૧૦૦૦
ભ્રૂમધ્ય-સ્થાનમાં	હં, ક્ષં, એ અક્ષરવાળું, બે દળવાળું અને રાતા વર્ણવાળું—	આજ્ઞાચક્ર.	શ્રીગુરુ ૧૦૦૦
દશમા દ્વારમાં	નિરંતર સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ, સહસ્રદલયુક્ત અને શુદ્ધસ્ફટિક સમાન—	સહસ્રદલચક્ર. (બ્રહ્મરંધ્રચક્ર.)	[illegible] ૧૦૦૦

૨૧૬૦૦ જપ ઉપર મુજબ અર્પણ.

ળોથી ભિન્ન પ્રકારને, ગગનગાને મળનો હલતો
જણાય છે પછી વિવિધ પ્રકારના પ્રકાશનો અનુભ
અને વૃત્તિ આત્મસ્વરૂપમાં વિરમે છે.

ત્રીજો લયયોગ.

જે ઉપાયથી વિષયની અથવા તો ધ્યેયાકારની
સ્મૃતિ થાય છે તે સ્વરૂપ યોગને લયયોગ કહે
વાય છે આ હઠયોગમાં ' लयो विषयविस्मृति '
વચનથી લયયોગનું લક્ષણ ઉપરના જેવુંજ કહ્યું છે.
યમનિયમ કર્મનિષ્ઠ [illegible] મુદ્રાના અભ્યાસથી લ
[illegible] પર્યન્તમાના
[illegible] અંતઃકરણની વૃ
[illegible] નવીન શરીરની
[illegible] મુદ્રા કહેવાય છે.
[illegible] સ્થાપન કરી શકે છે
[illegible] દેશોમાં
[illegible] આસ્થાય
[illegible] અને
[illegible]

[illegible]

[illegible] મૂળાધાર ચક્ર
[illegible] શ્રીમદ્
[illegible] અધ્યાયમાં
[illegible] પણ કરવું
[illegible] સ્વરૂપમાં એક થઇ.

चक्रोनुं कोष्टक.

સ્થાન	અક્ષરો-દળ-વર્ણ	ચક્રનુ નામ.	દેવતા અને જપનું નિવેદન
ગુદાસ્થાન	વ, શં, ષ, સં, ચાર અક્ષરો તથા ચાર દળવાળુ અગ્નિના વર્ણવાળું.	આધારચક્ર.	શ્રીગણેશ. ૬૦૦
લિંગસ્થાનના મૂળમાં	બં, ભ, મં, ય, રં, લં, એ છ અક્ષરવાળું છ દળવાળું સૂર્યસમાન વર્ણવાળું.	સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર.	શ્રીબ્રહ્મા ૬૦૦૦
નાભિસ્થાન	ડં,ઢં,ણં,તં,થં, દં,ધ,નં,પં,ફં, એ દશ અક્ષરવાળું, દશ દળવાળું, રાતા વર્ણનું.	મણિપૂરચક્ર.	શ્રીવિષ્ણુ ૬૦૦૦
હૃદયસ્થાન	કં, ખ, ગ, ઘ, ઙ, ચ, છ, જ, ઝ, ઞં, ટં, ઠ, એ બાર અક્ષરવાળું બાર દળવાળું અને સુવર્ણસમાન વર્ણવાળું.	અનાહતચક્ર.	શ્રીમહાદેવ ૬૦૦૦
કંઠસ્થાન	अ, आ इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः, એ સોળસ્વરવાળું, સોળ દળવાળું ચંદ્રમા જેવા વર્ણવાળું—	વિશુદ્ધચક્ર.	[illegible] ૧૦૦૦
ભ્રૂમધ્યસ્થાનમાં	હ, ક્ષ, એ અક્ષરવાળું, બે દળવાળું અને રાતા વર્ણવાળું—	[illegible]	[illegible]
દશમા દ્વારમાં	નિરંતર સચ્ચિદાનંદ [illegible] સ્વરૂપ, સહસ્ર[illegible] અને [illegible]—	[illegible]	[illegible]

પૂર્વોક્તપ્રકારે નિત્યપ્રતિ એકાગ્રચિત્તથી જપ સ
ધ્યાને અર્પણ કરનાર બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનસંપન્ન સાધ
પુરૂષને નિર્વિઘ્નપણે એક કરોડ જપ પૂરા થયા પછી
ઈશ્વરના અનુગ્રહથી દશ પ્રકારના નાદ સાંભળવામાં આ
છે. તમરા જેવો, ચકલાં જેવો, ઘંટ જેવો, શંખ જેવે
વીણા જેવો, તાલ જેવો, વાંસળી જેવો, તબલાં જેવે
ભેરી જેવો અને દશમો મેઘ જેવો નાદ સંભળાય
તમરાં જેવો નાદ સાંભળતાં સર્વ અંગોમાં તમરાના ફ
વાના જેવા શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે, બીજો નાદ સાંભ
ળતાં શરીરનાં અંગ તુટતાં હોય તેમ થાય છે, ત્રીજે ના
સાંભળતાં ચિત્તમાં ખિન્નતા થાય છે, ચોથો નાદ સાંભ
ળતાં શિર કંપે છે, પાંચમો નાદ સાંભળતાં તાળુ સ્ત્રવે
છઠ્ઠો નાદ સાંભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે, સાતમો ના
સાંભળતાં ગુહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. આઠમો નાદ સાં
ભળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ થાય છે, નવમો નાદ સાંભળ
નિર્મળ દિવ્યદૃષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે
અને દશમો નાદ સાંભળતાં બ્રહ્માત્માની સંનિધિ થત
સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે. આવી રીતે થવાથી બ્રહ્મમાં મન-
નો વિલય થાય છે. મનનો વિલય થવાથી સર્વ સંકલ્પ
વિકલ્પોનો લય થાય છે. સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થવાથી
જન્મ જન્માંતરોમાં સંચય કરેલાં પુણ્ય પાપોનો નાશ
થાય છે. પુણ્ય પાપોનો નાશ થવાથી સાધક પુરૂષ શિવ-
રૂપ થયો છતો શક્તિના આત્મરૂપ સર્વવ્યાપક, સ્વયં-
જ્યોતિ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિત્ય, નિરંજન ને બ્રહ્મરૂપ થઈને
પ્રકાશે છે, અર્થાત્ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષપદમાં સ્થિત થાય છે.
આ નાદની ચાર અવસ્થા છે. આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા,
પરિચયાવસ્થા, અને ચોથી નિષ્પત્ત્યવસ્થા. હૃદયમાં રહેલ
બ્રહ્મગ્રંથિનો ભેદ થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની આ-
રંભાવસ્થા કહેવામાં આવે છે, કંઠમાં રહેલી વિષ્ણુ ગ્રં-
થિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની ઘટાવસ્થા

કહે છે, ભ્રૂકુટિમાં રહેલ રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની પરિચયાવસ્થા કહેવાય છે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય તે નિષ્પત્ત્યાવસ્થા કહેવાય છે. નાદનું અનુસંધાન કરવા સારૂં યોગસાધકે પ્રથમ તો પોતાના હાથની બંને તર્જની આંગળીઓવડે પોતાના કાનનાં બંને છિદ્રોને સારી રીતે બંધ કરી શરીરમાંથી ઉઠતા નાદનું શ્રવણ કરવું જોઇએ. જ્યાંસુધી ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી તે નાદનું શ્રવણ કર્યા કરવું જોઇએ. નાદાનુસંધાનથી ચિત્તના વિક્ષેપ થોડા સમયના પ્રયત્નથી શમી જાય છે. સમુદ્રના જેવો. વરસાદની ગર્જના જેવો, મોટાં નગારાં જેવો, ઝાંઝ જેવો, પખાજ જેવો, શંખ જેવો, ઘંટ જેવો, ઘંટડી જેવો, વાંસળી જેવો, વીણા જેવો ને ભ્રમર જેવો નાદ તથા બીજા કેટલાક પ્રકારના નાદો નાદાનુસંધાન કરનાર સાધકના શ્રવણમાં આવે છે, યોગસાધકે એક નાદમાંથી બીજા નાદમાં ને બીજા નાદમાંથી ત્રીજા નાદમાં વા સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મનાદમાં, સૂક્ષ્મ નાદમાંથી સૂક્ષ્મતર નાદમાં, ત્યાંથી સૂક્ષ્મમાં ને ત્યાંથી સ્થૂળનાદમાં પોતાના ચિત્તને પ્રસન્નતાપૂર્વક જોડયા કરવું, અંતર બહારની કાંઇ પણ ચિંતા ન કરવી. અંતે નાદના અધિષ્ઠાનમાં મનને લીન કરવું. જેમ કાષ્ઠમાં પ્રવેશ પામેલો પ્રજ્વલિત અગ્નિ કાષ્ઠરૂપનો પરિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસ તામસ વૃત્તિનો ત્યાગ કરીને સંસ્કાર શેષ સ્થિતિવાળું થાય છે, અનાહત નાદની અંતર સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્ય છે. તે સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થએલું અન્તઃકરણ પરવૈરાગ્યવડે સર્વ વૃત્તિથી રહિત સંસ્કારશેષરૂપે રહે છે. જ્યાંસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશને આકારે થયેલું છે એમ જાણવું. મનસહિત અનાહતધ્વનિ જેમાં વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે, જે નાદરૂપે સ્મરણ કરાય છે તે શક્તિ છે અને જેમાં તે શક્તિ વિલય પામે છે તે નિરાકાર આત્મા

છે મદ. પ્રેમ ને વિવેકવડે મહાકાળ નાદનું અનુસંધાન કરવામાં આવે તો પાપ સંસ્કારો નાશ પામે છે ને મન તથા પ્રાણ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે

ચોથો રાજયોગ.

ચિત્તની અનંત પ્રકાર વૃત્તિઓના નિરોધને રાજયોગ કહેવામાં આવે છે શ્રીયોગદર્શનમાં પતંજલિ મુનિએ પણ યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ " (ચિત્તની પ્રત્યેક વૃત્તિઓના નિરોધને યોગ [illegible] [illegible] સમજ મતિ [illegible] [illegible] સંપ્રજ્ઞાત અને [illegible] અસંપ્રજ્ઞાત [illegible] [illegible] યોગ થાય છે [illegible] સંપ્રજ્ઞાતયોગ [illegible] અને ચિત્તની નિરૂદ્ધાવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે. ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર ને નિરૂદ્ધ જે અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક [illegible] [illegible] ક્ષિપ્તાવસ્થા છે, જે અવસ્થામાં [illegible] [illegible] [illegible] મૂઢા [illegible] [illegible] [illegible] મૂઢાવસ્થા છે, વિક્ષિપ્તાવસ્થા [illegible] [illegible] જેમાં ચિત્ત [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તરફથી [illegible] વૃત્તિઓને [illegible] [illegible] એક વિહિત વિષય તરફ કરી દે છે, તે એકાગ્રાવસ્થા, અને ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ અંતરના તથા બહારના સર્વ વિષયમાં વેગ રહિત થઇ જાય તે નિરૂદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે પહેલી [illegible] અવસ્થાઓમાં સત્ત્વગુણ, રજોગુણ, અને તમોગુણનો સંબંધ રહે છે પણ પાંચમી અવસ્થામાં ગુણોના બહાર [illegible]-સ્વરૂપાવસ્થા રહે છે. પ્રકૃતિનાથી ઉપજેલા એ સત્ત્વાદિ ગુણોનાં સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે.–સત્ત્વગુણ નિર્મળ [illegible] પ્રકાશક અને ઉપદ્રવરહિત છે, અને, નિષ્પાપ [illegible], જ્ઞાનોદય અને કર્તવ્યમાં નિષ્ઠા, દાન, દમ, શમાદિ

સ્વધર્મ, સ્વાધ્યાય, કાયિક વાચિક અને માનસિક એમ ત્રિવિધ સાત્વિક તપ, સરળતા, અહિંસા, સત્ય, અક્રોધ, ત્યાગ, શાન્તિ, અન્યની પાસે કોઇનું છિદ્ર ન કહેવું તે, પ્રાણી માત્રપર દયા, વિષયોમાં લોલુપતાનો અભાવ, કોમળપણું, અકાર્ય કરવામાં લોકલજ્જા, ઇન્દ્રિયોની અચપળતા, તેજ, પ્રાગલ્ભ્ય-કુશળતા, ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રોહ અને નિરભિમાનતાનો અભાવ ઇત્યાદિ સુખવર્ધક તથા જ્ઞાનવર્ધક દૈવી-શુભ વૃત્તિઓ સત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. વળી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતામાં કહ્યા મુજબ અમાનિત્વાદિ વીશ જ્ઞાનનાં સાધનો પણ અન્તઃકરણમાં પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. એ સત્વગુણ રજસ્ તમોગુણને દબાવી જેમ જેમ વૃદ્ધિ પામતો જાય છે તેમ તેમ તે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવિરતિ અને અનૈશ્વર્યને કમી કરી ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય અને ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ કરે છે. પરિણામમાં દુઃખ ઉપજાવનારો રજોગુણ લોભ, પ્રવૃત્તિ, (લૌકિક કે વૈદિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવું તે) કર્મોનો આરંભ, અશાન્તિ, આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શોષણ, અને અનમ્રતાદિને પોતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઉપજાવે છે અને આદિ અને અંતમાં મોહ ઉપજાવનારા તમોગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરુદ્યમતા, જડતા, પ્રમાદ, મોહ, દીનતા, ભય, નિંદ્રા, તંદ્રા, આલસ્ય, વિષાદ અને ઉન્માદાદિ પ્રભવ પામે છે. ક્ષિપ્તાદિ પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાનો અધિકાર યોગમાં નથી પરન્તુ માત્ર છેલ્લી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ અવસ્થામાં યોગ થઇ શકે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયોનો નિરોધ થાય છે એથી તેને પણ રાજયોગ કહે છે પરન્તુ ખરૂં જોતાં રાજયોગ શબ્દનો મુખ્ય અર્થ તો અસંપ્રજ્ઞાતજ છે.

સત્વાદિ ગુણને લઇને ચિત્તનો સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનો છે. પ્રખ્યા-વિષય પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ ને સ્થિતિ. (પ્રખ્યા તથા

પ્રવૃત્તિનું સ્તંભન.) જ્યારે ચિત્તની બાહ્યવૃત્તિઓ નિરોધાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈને કેવળ પોતાનાજ સ્વરૂપને જુએ છે અને તેનોજ વિચાર કરે છે. કૈવલ્યરૂપ મોક્ષમાં માત્ર જ્ઞાન રહે છે, ને સવિકલ્પ સમાધિમાં સોપાધિક જ્ઞાન રહે છે. એ સ્થિતિમાં સ્વસ્વરૂપ એજ જ્ઞેય છે કારણ કે જ્યાંસુધી દ્રષ્ટા બહારના વિષયને જુએ છે ત્યાંસુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી. આ સ્થળમાં કોઇ એમ શંકા કરે કે-જેમ આંખ અન્ય પદાર્થોને દેખી શકે છે પણ પોતાનાં સ્વરૂપને જોઇ શકતી નથી તેમ દ્રષ્ટા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોવા અસમર્થ અને અન્ય પદાર્થોને જોવા સમર્થ કેમ હોઇ ન શકે ! તેનું સમાધાન આ છે કે બાહ્ય પદાર્થો દેખવામાં નેત્ર પરતંત્ર છે કારણ કે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થોનો જોવાવાળો જીવાત્મા દ્રષ્ટા છે, કાળા ધોળા પીળા વિગેરે રંગના તથા ગોળ ચતુષ્કોણાદિ આકારવાળા પદાર્થો જોતાં આંખ દ્રષ્ટા ઠરે છે, આંધળી કાણી અને ટુંકી ઈત્યાદિ પ્રકારની આંખ જોતાં મન દ્રષ્ટા ઠરે છે ને ક્રોધ, ઈર્ષા લોભ અને મોહ વિગેરે ધર્મવાળું મન જોતાં જીવાત્મા દ્રષ્ટા ઠરે છે. આ જીવાત્માનો જો અન્ય દ્રષ્ટા માનવામાં આવે તો અનવસ્થા દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શન શક્તિ છે, એક સ્થૂળ છે ને બીજી સૂક્ષ્મ છે. સૂક્ષ્મદૃષ્ટિને દિવ્યદૃષ્ટિ પણ કહે છે. સ્થૂળ દૃષ્ટિનાં અત્યન્ત સાહાય્યક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂળ પદાર્થોને જુએ છે અને યોગાભ્યાસથી બનેલી સૂક્ષ્મ નામ દિવ્યદૃષ્ટિ દ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણવાદિ તથા પોતાના સ્વરૂપને (ચિત્તમાં પડેલા આત્માના પ્રતિબિંબને) પણ જુએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકે છે, તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ સ્વસ્વરૂપને જોઇ શકે છે. ચિત્તનાં અત્યન્ત ચાંચલ્ય વડે તેમાંથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉદ્ભવે છે તે સર્વથી આત્મા અળગો રહે છે. હું

સુખી છું, હું દુઃખી છું, હું જાડો છું, હું પાતળો છું, ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં તે તે વૃત્તિઓના ધર્મનું ભાન થાય છે તે ભાન ભ્રાન્તિજન્ય છે. જેમ પોતાની સમીપમાં રહેલા પદાર્થના જેવા રંગનો સ્ફટિક-મણિ જોવામાં આવે છે અને વસ્તુતઃ સ્ફટિકમાં તેવો રંગ હોતો નથી તેમ આત્મા પણ શુદ્ધ છે છતાં વૃત્તિ-ઓનાં સાન્નિધ્યને લઇનેજ તેમાં સુખદુઃખાદિની પ્રતીતિ થાય છે. ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓનું સંમેલન કરી વર્ગીક-રણ કરવામાં આવે તો તે તમામનો પાંચ વર્ગમાં સમાસ થાય છે. આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ સુખદુઃખને આપ-નારી છે. આધ્યાત્મિક દુઃખો અર્થાત્ આત્માનો આશ્રય કરીને વર્ત્તનાર સ્થૂળ સૂક્ષ્મ શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે અને તત્સંબંધી દુઃખ એટલે જ્વરાદિ, ક્ષુધાતૃષાઆદિ અને કામક્રોધાદિથી ઉપજતાં દુઃખો, આધિભૌતિક દુઃખો અ-ર્થાત્ સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુ ઇન્દ્રિયનો વિષય હોય છે તે અધિભૂત કહેવાય છે અને તેનાથી થનારાં જે ચોર વાઘ વીંછી, સાપ વિગેરેથી નિપજતાં દુઃખો, અને આધિદૈવિક દુઃખો એટલે સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને નેત્ર ઇન્દ્રિયનો વિષય નહિં હોય તે અધિદૈવ કહેવાય છે અને તેનાથી નિપજતાં યક્ષ, રાક્ષસ, પ્રેત, ગ્રહાદિક તથા શીત વાત અને આતપથી ઉપજતાં દુઃખ એ ત્રણ પ્રકા-રનાં દુઃખોનો હેતુ મનની ક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે.

અને જેમાં માત્ર આત્મખ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિ-ષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે તે અક્લિષ્ટ વૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રમાણ, વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિ છે. તેમાં પ્રમાણ વૃત્તિના ત્રણ ભેદ છે. પૂર્વમીમાંસાના વાર્તિકકાર કુમા-રિલ ભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ, શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ એ છ પ્રમાણ માન્યાં છે, અને એથી વેદાન્તમતમાં પણ તેટલાંજ

પ્રમાણ મનાય છે. ચોથાં પ્રમાણનો ત્રીજા તથા બીજા પ્રમાણમાં, પાંચમા પ્રમાણનો બીજા પ્રમાણમાં ને છઠ્ઠા પ્રમાણનો પહેલા પ્રમાણમાં સમાવેશ કરી શકાય છે જેથી યોગશાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણ માન્યાં છે. પુરાણાદિમાં સંભવ, ઐતિહ્ય, અને ચેષ્ટા એ ત્રણ વધારે માની એકંદર નવ પ્રમાણો માન્યાં છે પરન્તુ તે તમામનો ત્રણ પ્રમાણોમાં સમાસ થતો હોવાથી યોગે ત્રણ પ્રમાણોમાંજ લાઘવ માન્યું છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એ ત્રણ યોગનાં પ્રમાણો છે તેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઇન્દ્રિયોદ્વારા બહાર નીકળી બાહ્ય વસ્તુનો સંયોગ કરી તે વસ્તુના આવરણ ભંગદ્વારા જીવાત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવે છે તે મુખ્યવૃત્તિ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવાય છે. હેતુ જોયા પછી આપણે જે સાધ્ય સંબંધી કલ્પના કરીએ છીએ તે અનુમાન પ્રમાણ કહેવાય છે. અનુમાન પ્રમાણના ત્રણ વિભાગ છે. એક પૂર્વવત્, બીજું શેષવત્ અને ત્રીજું સામાન્યતોદૃષ્ટ. કારણ તપાસ્યા પછી જે કાર્યનું અનુમાન થાય તે પૂર્વવત્ અનુમાન પ્રમાણ છે, જેમ આકાશમાં મેઘનો સમૂહ જોઈને વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે. કાર્ય જોઇને કારણનું અનુમાન કરવામાં આવે તે શેષવત્ અનુમાન છે, જેમ નદીમાં પૂર આવેલું દેખી ઉપરવાસમાં વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે, અને પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં કોઇ પણ પ્રકારનું સાધર્મ્ય જોઇને અપ્રત્યક્ષમાં પણ તે પ્રકારે હોવાનું અનુમાન કરવામાં આવે તે સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાન કહેવાય છે. અનુમેય પદાર્થને સજાતીય પદાર્થમાં મેળવનાર અને વિજાતીય પદાર્થથી પૃથક્ કરનાર જે સંબંધ છે તે સંબંધનો આ અનુમાનદ્વારા સામાન્ય રીતે વિચાર કરાય છે, જેમકે ચંદ્ર અને તારાએ વિગેરે ચાલે છે કેમકે એક સ્થલેથી બીજે સ્થલે જવાનું ગતિ વિના ઘટતું નથી એટલે ચૈત્રનામા પુરૂષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વ બ્રહ્માંડનું ચલન થાય છે તેમજ વિન્ધ્યાચલ ગતિ વિનાનો છે કારણ કે

તેની હમેશાં એકજ સ્થળમાં સ્થિતિ છે. આવા જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાનદ્વારા થાય છે. આપ્ત-ધર્મ અધર્મ તથા સત્યાસત્યનો વિવેક કરનાર વિશ્વાસ કરવા યોગ્ય કોઈ સાધુ મહાત્માદ્વારા સારી રીતે જોઈને અથવા તો સાવધાનતાપૂર્વક અનુમાન કરીને જે વચનો ઉપદેશાદિ નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે તે વચનોથી શ્રોતાને તે અર્થને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ થાય છે તે આગમપ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણના પાંચ ઇન્દ્રિયોના ભેદથી પાંચ પ્રકાર છે જેવા કે-ઘ્રાણજપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણપ્રત્યક્ષ. રાસન-પ્રત્યક્ષ, ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, અને ત્વાચપ્રત્યક્ષ જેનાવડે પ-દાર્થનાં ખરાં સ્વરૂપનું જ્ઞાન ન થાય એટલે જે સંદેહવાળા અથવા તો ગૌણ અન્ય અર્થમાં રહે, ને પોતાના અસ-લિય અથવા તો મુખ્ય અર્થમાં ન રહે તે વિપર્યયવૃત્તિ-મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ કહેવાય છે. આ વિપર્યય જ્ઞાન પ્રમાણ નથી કારણ કે ઉત્તરકાળમાં તેનું પ્રમાણથી ખંડન થાય છે. પ્રમાણથી અપ્રમાણનું ખંડન થવું અન્યત્ર પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે, જેમ નેત્ર દોષથી થતાં બે ચંદ્રમાનાં દર્શ-નનું એક ચંદ્રમાનાં દર્શનથી ખંડન થાય છે. આ મિથ્યા-જ્ઞાનનોજ પર્યાયવાચક શબ્દ અવિદ્યા છે. શબ્દમાત્રથી જેનું જ્ઞાન થાય પરન્તુ જેમાં હોય પદાર્થ કોય પણ હોય નહીં તે વિકલ્પવૃત્તિ કહેવાય છે, જેમ "વંધ્યાપુત્ર ઉભો છે" એ વાક્ય સાંભળવાથી કોઈ પુરુષ ઉભો છે એમ જ્ઞાન થાય છે પરન્તુ યથાર્થ રીતે વિચારતાં અને જોતાં વંધ્યા-પુત્રનું અસ્તિત્વજ સંભવતું નથી અને તેથી ઉભવાની ક્રિયા પણ અસંભવજ ઠરે છે કારણ કે કોઇપણ ક્રિયા આધાર વિના રહી શકતી નથી. મિથ્યા જ્ઞાન અથવા ભ્રમ ઉપજાવનારી આ વૃત્તિ પણ પ્રમા-યથાર્થ જ્ઞાનનું સાધન નથી. જાગ્રદવસ્થા તથા સ્વપ્નાવસ્થાના અભાવરૂપ જે તમો-ગુણ છે તેને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ તે નિદ્રા કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયનું ફરીથી સ્મરણ કરવું તેનું નામ

સ્મૃતિ છે. આ સ્મૃતિની ઉત્પત્તિના હેતુરૂપ રાગદ્વેષ અને મેાહાદિક છે. આ ચિત્ત એક નદી સમાન છે અને તેનું વહન પાપ અને પુણ્યના માર્ગમાં થયા કરે છે પરંતુ જ્યારે વૈરાગ્યરૂપી બંધથી વિષયભૂમિમાં વહન કરનારી પાપવહા ધારાને રોકવામાં આવે છે અને વિવેક દર્શનના અભ્યાસવડે વિવેકભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને ખોલી મુકવામાં આવે છે ત્યારે પરિણામે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઇ જાય છે. અનેક વિષયોની વાસનાના સદ્ભાવથી આ ચિત્ત ચંચળ બની રહ્યું છે, તેની આત્મામાં અત્યંત શાંત સ્થિતિ કરવાસારૂં દ્રઢતા અને ઉત્સાહપૂર્વક ચિત્ત શાન્તિનાં સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે અભ્યાસ કહેવાય છે. આ અભ્યાસની પકવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે નિરંતર લાંબા સમય સુધી શ્રદ્ધા તથા બ્રહ્મચર્યાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આ લોક પરલોકના વિષય ભોગમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઇચ્છાનો અભાવ થવો-ચિત્તને સકલ વિષય વાસનાથી હડાવી દેવું તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. લોકના તથા પરલોકના વિષય સુખોમાં વિરકતતાવાળા સાધકની બુદ્ધિ શુદ્ધ થાય છે અને અભ્યાસવડે સ્થિર થાય છે ત્યારે ક્રમાત્ તેનાં ચિત્તમાં સમાધિ દ્વારા શુદ્ધ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે, ત્યારે તેને ભાસે છે કે, મને પ્રાપ્તવ્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ છે અને ક્ષય કરવા યોગ્ય અવિદ્યાદિ પાંચ કલેશો નાશ પામ્યા છે. આવાં જ્ઞાનની દ્રઢતા એજ વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસની પરાકાષ્ઠા છે. એવા વૈરાગ્ય દ્વારા જેનું ચિત્ત શાંત થયું છે તેની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ કરવાને યોગ્ય થાય છે અને તેનાં કલેશોની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ પ્રકારના કલેશો છે એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારના કલેશોની વૃત્તિઓનું ઉત્પત્તિ સ્થાન અવિદ્યા છે કારણ કે અવિદ્યાના આવિર્ભાવ વિના અન્ય ચારે કલેશ લીન અવસ્થામાં રહે છે. જ્યારે અવિદ્યાનો મનુષ્યના હૃદયમાં સં-

ચાર થાય છે ત્યારે બીજા ક્લેશ પણ જાગ્રત્ થઇ જાય છે, જેમ બળેલાં બીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના ક્લેશ યોગરૂપ અગ્નિથી ભસ્મ થઇ જાય છે તેના હૃદયમાં પુનઃ કોઇ પણ ક્લેશનો આવિર્ભાવ થતો નથી. શરીરાદિ અનિત્ય પદાર્થમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ, સ્ત્રી આદિ અપવિત્ર શરીરમાં પવિત્રપણાની બુદ્ધિ, વિષયાદિ દુઃખમાં સુખની બુદ્ધિ અને દેહાદિ અનાત્મ પદાર્થોમાં આત્મપણાની બુદ્ધિને ઉપજાવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહે છે. આત્મા તથા બુદ્ધિની એકતાની જે પ્રતીતિ છે તે અસ્મિતા કહેવાય છે. સુખને જાણનારાની સુખનાં સ્મરણપૂર્વક સુખમાં તથા તેના સાધનોમાં જે પ્રીતિ તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખ જાણનારનો દુઃખની સ્મૃતિપૂર્વક દુઃખમાં તથા તેનાં સાધનોમાં જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે, મરણના ભયથી શરીરની રક્ષા વિષે જે અતિ આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. આ અભિનિવેશની પ્રતીતિની વ્યાપકતા વિદ્વાન તથા મૂર્ખમાં સમાનપણેજ રહેલી છે. જેમ મેલાં વસ્ત્રને પ્રથમ ધોવાથી અને પછી બાફવા વિગેરે ઉપાયથી મેલ રહિત કરાય છે તેમ પૂર્વોક્ત ક્લેશોની સ્થૂળવૃત્તિએ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર ભક્તિરૂપ ક્રિયાયોગથી અને સૂક્ષ્મવૃત્તિઓના વિચાર તથા ધ્યાનયોગથી દૂર કરવી જોઇએ. કર્માશયનાં મૂળરૂપ આ પાંચ ક્લેશો છે. એ કર્માશય દૃષ્ટ તથા અદૃષ્ટ જન્મનું કારણ છે. પુણ્યરૂપ, પાપરૂપ, અને મિશ્રરૂપ એ કર્માશયને ઉપજાવવામાં કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહ પણ હેતુરૂપ થાય છે. તિવ્ર સંવેગથી કરેલાં પુણ્ય તથા પાપ કર્મો શીઘ્ર ફળદેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી ચોખાપર તેનાં ફોતરાં રહેછે ત્યાંસુધી તેમાં ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ રહેછે પણ ફોતરાં ઉતારી નાંખવાથી તેમાં તે શક્તિ રહેતી નથી, એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્માશયમાં ક્લેશ રહે છે ત્યાંસુધી તે કર્મોને ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ જે કર્માશયમાં ક્લેશોના સંસ્કારનો અભાવ

થયો હોય છે તેનાથી કર્મનું ઉત્પન્ન થવું સર્વથા અ
ભવવાનું છે. કર્મનો વિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે. એક જા
બીજો આયુષ અને ત્રીજો ભોગ. જન્મ પ્રાપ્તિના પછી
શુભાશુભ કર્મોનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે છે તે તથા
છતાં સર્વ મળીને તેમાંનાં પ્રધાન કર્મો થવાનો નવો જ
ઉપજાવે છે અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રિવિધ વિપાકનો ભો
અંતપર્યન્ત કરાવે છે. કલેશ અને કર્મ વિપાકના અનુ
વથી સ્થાયી થઇ રહેલી વાસનાથી મૂર્છા પામેલું ચિ
ચિત્રલિખિતની પેઠે સ્તબ્ધ રહે છે, તેને સ્મરણ કરાવન
સંસ્કાર છે. આગળ જે જન્મ દેવાવાળો કર્માશય કહ્યો છે, તે
બે પ્રકાર છે, એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપા
અનિયતવિપાક કર્માશયની ત્રણ ગતિ છે. પહેલી અપકવ કર્
શયનો જ્ઞાનાદિવડે નાશ, બીજી પ્રધાન કર્મથી અસંયોગ, અ
ત્રીજી નિયતવિપાકના પ્રધાન કર્મફળથી અવરોધ થઇને ચિ
કાળ પર્યંત નિષ્ફળ રહેવું. ઉપર કહેલ જાતિ આયુષ તથા ભો
આનંદ તથા દુઃખદાયી હોય છે, કારણ કે તેનો હેતુ પુ
તથા પાપ છે. સુખદુઃખનું જ્ઞાન પ્રાણીમાત્રને અનુ
તથા પ્રતિકૂળ જ્ઞાનદ્વારા થાય છે. વિષયભોગ એ ઇન્દ્રિયો
શાન્ત કરવાનો ઉપાય નથી પરન્તુ ઉલટી વિષયભોગ
ઇન્દ્રિયો રાગવાળી વધારે થાય છે અને સ્વસ્વવિષય
ચતુર થતી જાય છે વાસ્તે ભોગાભ્યાસ સુખનું સાધન
નથી પણ પરિણામે દુઃખનીજ વૃદ્ધિ કરનાર છે. સુખ
તથા સુખનાં સાધનની પ્રાપ્તિની કામનાને લઇને મનુષ્
શરીર મન અને વાણીથી પરિશ્રમ સેવે છે અને તેમ
સહાય થનારને તે અનુગ્રહ કરે છે અને પ્રતિકૂળ થનાર
તે ક્રોધ કરે છે. આ રાગ લોભ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાય
છે અને એથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરે છે. સુખના
અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી
દુઃખના સંસ્કારોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. એમ સંસ્કાર
અનુભવ ફરી સુખદુઃખનો અનુભવ કરે છે તથા તેથી પ્રમ

ૠતા સંસ્કારોનો સંગ્રહ કરે છે. આ પ્રકારે આ અ-
નાદિ દુઃખપ્રવાહ વહન કરેછે. યથાર્થજ્ઞાનથીજ એ
દુઃખોની નિવૃત્તિ થાય છે. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યૂહ-
કહેવાય છે કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને
રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યો છે, તેમ યો-
ગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યૂહ છે એટલે કે તેમાં સંસાર, સંસાર-
નો હેતુ, મોક્ષ-નિર્વાણ-કૈવલ્ય અને મોક્ષના ઉપાયોનું
સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે. જેમાં દુઃખની અધિકતા
છે, તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામ્યા કરે છે તે સંસાર
છે. પુરૂષ તથા પ્રકૃતિનો સંયોગ એ સંસારનો હેતુ છે.
દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ
કહેવાય છે અને તે મેળવવાનો ઉપાય નિદિધ્યાસાદિદ્વારા યથેષ્ટ
યથાર્થજ્ઞાન છે. ઉક્ત જ્ઞાનની વિષયભેદથી સાત પ્રકારની
અવસ્થા છે. તેમાંથી પહેલી ચાર અવસ્થા-ભૂમિકાને
કાર્યવિમુક્તિ અને બીજી ત્રણ ભૂમિકાને ચિત્તવિમુક્તિ
સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. પહેલી ભૂમિકા જ્ઞેયશૂન્ય
છે. આ ભૂમિકામાં જે યોગી પ્રવેશ કરે છે તેને એમ ચીં-
તન થાય છે કે પૂર્વકાળમાં મારે ઘણું જાણવાનું હતું પ-
ણ હવે મારે કાંઈ જાણવા જેવું રહ્યું નથી. જે જાણવાનું
છે તે તમામ મેં જાણી લીધું છે. બીજી અવસ્થા હેય-
શૂન્ય છે અને એ ભૂમિકાના પ્રવેશક યોગીને એમ ભાસે
છે કે આગળ મારે કામાદિ અનેક ત્યજવાયોગ્યનો ત્યા-
ગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાંઇ ત્યજવાનું રહ્યું
નથી. ત્યજવાયોગ્ય બંધનના સર્વ હેતુઓનો નાશ કર્યો
છે. ત્રીજી પ્રાપ્તપ્રાપ્ય અવસ્થા છે તેમાં સ્થિર થવાથી
યોગીને એમ ભાસે છે કે કૈવલ્યના લાભથી મને તમામ
લાભ પ્રાપ્ત થયા છે અને હવે મારે કોઇ પણ વસ્તુની પ્રા-
પ્તિ કરવી અવશેષ રહી નથી. ચોથી કર્તવ્યશૂન્ય અવ-
સ્થા છે જેમાં સ્થિર થવાથી વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે
કરવાનું સઘળું કર્યું, હવે મને કાંઇપણ કર્તવ્ય રહ્યું નથી

એમ તે યોગીને જણાય છે.

જે યોગી પાંચમી ભુમિકામાં પ્રવેશ કરે છે તેને જણાય છે કે પૂર્વકાળમાં હું અનેક બુદ્ધિ જન્ય દુઃખોથી ગ્રસ્ત હતો, પણ હવે મારાં સર્વ દુઃખો ક્ષય થઇ ગયાં છે ને મારી બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઇ છે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે મારા અંતઃકરણના ગુણો બળેલાં બીજ જેવા થઇ ગયા છે, પ્રયોજન નહીં હોવાથી હવે પાછી તેમની ઉત્પત્તિ થશે નહીં અને છેવટ અથવા સાતમી ભુમિકા જ્યારે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ પુરૂષમાં લય ભાવને પામવાથી તે ગુણાતીત ને સ્વરૂપમાત્ર અવસ્થિત ચિન્માત્ર આત્મરૂપે કૈવલ્યરૂપે રહે છે. યોગનાં અષ્ટાંગનું અનુષ્ઠાન કરવાથી ક્રમાત્ પંચ-પર્વ અવિદ્યા નષ્ટ થઇ જાય છે. અવિદ્યાનો નાશ થવાથી તજ્જન્ય અપવિત્રતાનો ક્ષય થાય છે અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગી જેમ જેમ યમાદિ યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય પામતી જાય છે અને મલિનતાના ક્ષયના પ્રમાણમાં તેના ચિત્તમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાય છે તેમજ ક્રમથી તે જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાય છે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિનું કારણ રાજયોગદ્વારા ઉપજતું જ્ઞાન છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ રાજયોગનાં તેમજ હઠયોગનાં અંગો કહેવાય છે. ધ્યાની પ્રકારની ભક્તિ કે જેનો શ્રવણાદિ નવધા ભક્તિમાં સમાવેશ થાય છે તે કરવાથી પણ તેની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાય છે, ક્લેશ, કર્મ, કર્મવિપાક અને કર્માશયથી સર્વદા સર્વથા રહિત પુરૂષવિશેષ તે ઇશ્વર છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ કહેવાય છે. પાપ પુણ્ય કર્મ કહેવાય છે. કરેલાં કર્મોનાં ફળ જે દુઃખસુખ તે કર્મવિપાક કહેવાય છે, અને કરેલાં કર્મોના

સંસ્કારો તે કર્માશય કહેવાય છે. આ સઘળાં મનની સાથે સંબંધ રાખે છે પણ તેનો જીવમાં આરોપ થાય છે, કારણ કે જીવ પોતાને તેના ફળનો ભોક્તા માને છે. જેવી રીતે લડાઇમાં હારજીત લડવૈયાઓને થાય છે પરંતુ હારજીતનું આરોપણ તો રાજામાં કરવામાં આવે છે તેવી રીતે ઉપર કહ્યા ઇશ્વરમાં ધર્મ, વૈરાગ્ય, જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યનો અવધિ છે. એ ઇશ્વર વાચ્ય છે અને પ્રણવ (ॐ) તેનો વાચક છે. તે પ્રણવનો યથાવિધિ જપ કરવાથી તથા તેના અર્થરૂપ ઇશ્વરનું અનુભાવન નામ ચિંતન કરવાથી પરમાત્માનું પૂર્ણ-જ્ઞાન થાય છે અને યોગવિઘ્નોની નિવૃત્તિ થાય છે. વ્યાધિ, સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય અવિરતિ, ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ, અને અનવસ્થિતત્વ એ નવ વાનાં ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં હોવાથી યોગવિઘ્ન કહેવાય છે. શરીરમાંના વાત-પિત્ત-કફ ધાતુઓના બગડવાથી તથા રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની તેમજ ચક્ષુરાદિ કરણોની વિષમતા થવાથી શરીરની જે અસ્વસ્થતા થાય તે વ્યાધિ

કહેવાય છે. યોગાનુષ્ઠાનની પ્રવૃત્તિમાં જે ચેષ્ટારહિત થવું તેનું નામ સ્ત્યાન. બે વિરૂદ્ધ કોટીનો સ્પર્શ કરનારી અથવા ઉપાયના નિશ્ચયના અભાવવાળી ચિત્તવૃત્તિ તે સંશય કહેવાય છે. સમાધિનાં સાધનોનું ચિંતન તથા અનુષ્ઠાન ન કરવું તે પ્રમાદ, કફાદિદોષદ્વારા તથા તમોગુણદ્વારા થતાં ચિત્તનાં તથા શરીરનાં ભારેપણાથી "પછી કરીશ" એ પ્રકારની યોગ સાધનામાં થતી ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તે આલસ્ય કહેવાય છે. વિષયોની અભિલાષાનેજ અવિરતિ કહેવામાં આવે છે. વિપરીત મિથ્યાજ્ઞાન (કર્તવ્યમાં અકર્તવ્યનો અને અકર્તવ્યમાં કર્તવ્યનો નિશ્ચય) તે ભ્રાંતિદર્શન કહેવાય છે. મધુમતી આદિ કોઇપણ સમાધિભૂમિની અનુષ્ઠાન કરવા છતાં પ્રતિબંધક સંસ્કારોનાં બહુપણાથી અપ્રાપ્તિ તે અલબ્ધભુમિકત્વ કહેવાયું છે. પ્રાપ્ત થયેલી

પ્રકરણના ઉપસંહારમાં કરી પણ છે તેમ આપણારે પ
જણીએ પણ પાછળ જણાવ્યા મુજબ ભેગ પ્રયત્ન
છે.) વેદાન્તમાં આત્માના અપરોક્ષ અનુભવમાં કેટ
સાધનો કહ્યાં છે તેનું આ સ્થળે સંક્ષિપ્ત નિરૂ
કરીએ છીએ.

વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપત્તિ, (શમ-દમ-શ્રદ્ધા-સ
ધાન-ઉપરામ-તિતિક્ષા) મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિ
ધ્યાસન, ને તત્ત્વંપદાર્થશોધન એ આઠ જ્ઞાનનાં અંત
સાધનો કહેવાય છે તેમાં આત્મા નિત્ય છે અને અ
અનિત્ય છે એવી સમજને વિવેક કહે છે. આલોક તુ
ના વિષયભોગોને કાકવિષ્ઠાવત્ માની તેમાં ઉદાસીનતા
અથવા વૈરાગ્ય કહેવાય છે, મનોનિગ્રહને શમ કહે
ઇન્દ્રિયનિગ્રહને દમ કહે છે, શ્રીગુરૂ અને વેદાંતનાં વચ
સત્ય જ છે એવો જે વિશ્વાસ તે તેને શ્રદ્ધા કહે છે, [illegible]
[illegible]

તર અનુમાન કરવું જોઈએ. પરમાણુથી માંડી આકાશ-પર્યંત જે કાંઈ આ જગત્ છે તેનો બાધ કરીને એક બ્રહ્મનોજ નિશ્ચય કરવો અને મન સહિત એકાદશ ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવી તેનું નામ દમ છે, સજાતીય વૃત્તિનો પ્રવાહ વૃદ્ધિગત કરવો અને વિજાતીય વૃત્તિના પ્રવાહને ઘટાડવો તેનું નામ નિયમ છે, બ્રહ્માકાર વૃત્તિ છે તે સજાતીય છે અને પ્રપંચાકાર વૃત્તિ છે તે વિજાતીય છે. અસ્તિ ભાતિ અને પ્રિય અંશવડે કરીને સર્વ વસ્તુના અધિષ્ઠાનરૂપે એક બ્રહ્મજ છે એમ જાણી નામરૂપાત્મક જગતનો વિવેક દૃષ્ટિથી અભાવ કરવો તે ત્યાગ કહેવાય છે. મનવાણી જેને પહોંચી શકતાં નથી એવાં અનિર્વાચ્ય બ્રહ્મમાં ચિત્ત ઠરાવવું તે મૌન કહેવાય છે, સર્વત્ર પરિપૂર્ણપણે આત્મા રહેલ છે એવી સમજમાં સ્થિતિ કરવી તે દેશ કહેવાય છે. ત્રિકાળથી બ્રહ્મનું અબાધ્ય સ્વરૂપ છે એવાં જ્ઞાનને કાળ કહેવાય છે, સર્વદા બ્રહ્મચિંતનમાં સ્થિતિ કરવી તેનું નામ આસન છે, સર્વ પ્રપંચના આધારરૂપ બ્રહ્મ છે એમ સમજવારૂપ મૂળબંધ છે. બ્રહ્મ સર્વત્ર સમાનપણે રહેલ છે એમ સમજવાને દેહસામ્ય કહેવાય છે. જ્ઞાતા-જ્ઞાન-જ્ઞેય ઇત્યાદિ ત્રિપુટીને બ્રહ્મ સ્વરૂપ જાણવી તેનું નામ દૃક્સ્થિતિ છે, 'હું બ્રહ્મ છું' એ પ્રકારની વૃત્તિમાં સદા સ્થીર રહેવારૂપ પ્રાણાયામ કહ્યો જાય છે. પ્રપંચાકાર ભાવનાનો નિરોધ કરી આત્મભાવના કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જે જે સ્થળે મનોવૃત્તિ જાય તે તે સ્થળે બ્રહ્મ દર્શન કરવું તે ધારણા કહેવાય છે. અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિમાં સ્થિત થવાના અભ્યાસને ધ્યાન કહેવાય છે અને ત્રિપુટી રહિત અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિ રહે તે સમાધિ કહેવાય છે. આવા પ્રકારની સમાધિની સંપાદક જ્ઞાનનિષ્ઠા છે અને આ સ્ફુરણ રહિત સ્થિતિ સાક્ષાત્ મુક્ત સ્થિતિ છે અને એની પ્રાપ્તિ નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા તે સમાધિના અભ્યાસવડે થાય છે.

પરમાણુથી માંડીને મહાસ્થૂળપદાર્થસુધીમાંની કોઈ સ
પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી મન સ્થિર થાય છે અને
તે મન હળવે હળવે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ દશાને
છે. આ જગતમાં બે પ્રકારના પદાર્થ છે. સૂક્ષ્મ અને
સાધક પુરૂષે પદાર્થની આ બેકોટીમાંથી કોઇપણએક કોટીનું
કરવું ઉચિત છે અર્થાત્ સાધકે સૂક્ષ્મકોટિમાં ચિત્ત પરોવે
સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુનું ચિંતન કરવાથી સૂક્ષ્મતમ ઈ
ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે અને આજ પ્રકારે
પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહાસ્થૂળ પદાર્થોથી
સ્થૂળ જે પરમેશ્વર તેમાં ચિત્ત પરોવાઇ જાય છે.
સ્તમો ગુણના સંસ્કાર રહિત સત્વગુણના સ્વચ્છ
હને વૈશારદ્ય કહેવાય છે. જ્યારે નિર્વિકલ્પ સમા
યોગી પુરૂષને ઉક્ત વૈશારદ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે
અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સ્થિતિમાં જે
પ્રગટે છે તેને ઋતંભરા-સત્યનો સંગ્રહ કરનારી
કહે છે. આ પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી વિપરીત જ્ઞા
ગંધ પણ રહેતો નથી. જે જ્ઞાન શબ્દદ્વારા થાય છે
સામાન્ય છે, કારણ કે શબ્દદ્વારા વિશેષસ્વરૂપનું
બની શકતું નથી. આ પ્રકારે અનુમાનથી પણ સામ
જ્ઞાન થાય છે. અત્યન્ત સૂક્ષ્મ અને ગુપ્ત વસ્તુઓ
પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ જાણી શકતા નથી અને આવી
જે વસ્તુઓ લૈકિક પ્રમાણદ્વારા જાણી શકાતી નથી
સમાધિથી નિર્મળ અને એકાગ્ર થયેલી બુદ્ધિદ્વારા જ
શકાય છે. સમાધિથી પ્રગટ પામેલા સંસ્કારો વ્યુત્
સંસ્કારોનો તિરોભાવ કરે છે અને વ્યુત્થાન સંસ્કારો
તિરોભાવ થાય છે તેથી તે કાળે વિષયોનું જ્ઞાન ન
પામે છે અને વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામે છે તેથી
માધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે સંસ્કારથી બાહ્યપ્રજ્ઞા
સમાધિપ્રજ્ઞા અને એ ઉભય પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્
થયા કરે છે. એ ચક્રથી એટલે પ્રજ્ઞાચક
અનેક ચિત્તના અવિદ્યાદિ કલેશો નાશ પામે છે,

ચિત્ત ચિંતા વિનાનું બની આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે. સુષુપ્તિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો અભાવ થાય છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિ બની રહે છે એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિ સહિત અંતઃકરણનો અભાવ થાય છે. અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિ સહીત અંતઃકરણ તો હોય છે પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. જો સમાધિમાં અંતઃકરણ ન હોય તો યોગીનું શરીર નિદ્રાણુની પેઠે ઢળી જવું જોઇએ પરંતુ તેમ થતું નથી તેથી અનુમાન થાય છે કે તે વેળા અંતઃકરણનો અભાવ થતો નથી પણ તેનાં સર્વ પરીણામો બ્રહ્મનેજ વિષય કરે છે. જો કે તે સમાધિમાં નિઃશેષ રજસ્તમોના તિરોધાનથી આવિર્ભાવ પામેલા શુદ્ધ સત્વગુણરૂપ ઉપાદાનમાંજ વૃત્તિનો લય સંભવે છે, અને નિર્વિકાર બ્રહ્મવિષે નથી સંભવતો તથાપિ બ્રહ્મનાં ભાનરૂપ નિમિત્તે કરી વૃત્તિનો લય થયો છે તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મ વિષે લય કહેવાય છે, અથવા તો સમાધિવાન્ યોગવિદ્દરિની દ્રષ્ટિથી ગુણાદિ પ્રતીત થાય નહીં પણ શુદ્ધ બ્રહ્મજ પ્રતીત થાય છે ત્યાં તે (બ્રહ્મવિવર્ત) વૃત્તિ (દ્રષ્ટિ) નો અભાવ થયો હોય છે એથી પણ વૃત્તિનો લય બ્રહ્મ વિષે થયો એમ કહેવાય છે. સારાંશ સુષુપ્તિમાં વૃત્તિનો લય અજ્ઞાનમાં થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિનો લય બ્રહ્મમાં થાય છે. સુષુપ્તિનો આનંદ અજ્ઞાનનાં આવરણ વાળો છે ત્યારે સમાધિમાં તો નિરાવરણ બ્રહ્માનંદનું ભાન થાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જ્ઞાનની સાતમી ભૂમિકારૂપ કે યોગના પરમ અવધિરૂપ છે.

કર્મયોગ, ઉત્પત્તિ યોગ, તથા ઔષધીયોગ ઇત્યાદિ જે યોગો છે તે તમામનો રાજ યોગમાં સમાવેશ થઈ જાય છે કારણ કે—

" તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ॥ પા૦ સૂ૦ ॥

તપ, મંત્રજપ, કે વેદાધ્યયન ને ઇશ્વરનું આર
એ ક્રિયા યોગ છે " એવા પતંજલિ મુનિએ ઉપદે
ક્રિયા યોગનો યમનિયમરૂપ અંગોમાંજ અંતર્ભાવ
શ્રીવ્યાસાદિ કે જેઓ જન્મથીજ યોગી થયા છે,
ઉત્પત્તિયોગ પણ પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કરેલ રાજ
ગના પ્રભાવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, એથી એ યોગનો
રાજયોગમાં સમાસ છે, અને સિદ્ધ કરવામાં આવેલાં પ
વિગેરે દિવ્ય ઔષધોનું ભક્ષણ કરવાથી પણ યોગ સિ
પામી શકાય છે, તે યોગ પણ પૂર્વ જન્મમાં કરેલા રા
યોગનુંજ ફળ છે. વાસ્તે તે ઔષધીયોગનો પણ રા
યોગમાં અંતર્ભાવ છે અને એથી એમજ કહેવું પડે
અને કહેલું પણ છે કે રાજયોગ છે તે સર્વયોગે
રાજા છે. શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ રાજયોગ સંબ
કથન છે કે—

राजत्वात्सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥
राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ॥
प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥

આ પ્રમાણે ચતુર્વિધયોગ સંબંધે ઉત્તમ પ્રવચ
મહાશય યોગવેત્તા શ્રીનાથશર્માએ પોતાના યોગકૌ
સ્તુભ નામ યોગ ગ્રંથમાં કરેલું છે તેમ પાતંજલ સુ
વિગેરે યોગ ગ્રંથોમાં પણ આવુંજ રહસ્ય છે જેથી યો
એ એક આત્મપ્રાપ્તિનો અપ્રતિહત ઉપાય છે જેથી પ્ર
ત્યેક મુમુક્ષુએ તેનો અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે એ
લુંજ નહીં પરન્તુ સામાન્ય રીતે પણ યોગનું અનુષ્ઠા
વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં ઘણીજ સુગમતા આપનારું છે

॥ इतिश्रीसिद्धान्तचंद्रिकायां द्वितीयाकलासंपूर्णा.

વિના યોગ મટે નહીં, મનના મુદ ને શોક,

મન વશમાં આવ્યા વિના, મળે ન ઉત્તમ લોક.
બંધ મોક્ષનું મૂળ તો, મન નામે આ માન,
જો હોયે વશ ચિત્ત તો, ચિદ્રુપ તું ભગવાન.

॥ अथ तृतीयोपदेशः ३

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—પર્વત, વન, વિગેરે સહિત જેટલી ભૂમિઓ છે તે સઘળી ભૂમિઓનો જેમ અહિ નાયક નામ શેષનાગ આધાર છે તેમ સઘળાં યોગતંત્રોનો એક કુંડલી નામની આધાર શક્તિજ આધાર છે. ॥ ૧ ॥

વિવેચન.

હવે કુંડલીનું સર્વયોગાધારત્વ છે એમ દર્શાવવા આ શ્લોકની રચના કરી કહે છે કે સશૈલેતિ. ધાત્રી નામ ભૂમિનું એકત્વ છે છતાં દેશ ભેદથી ભેદનો સ્વીકાર કરી ધાત્રીણાં એમ બહુ વચનનો પ્રયોગ ગ્રંથકારે શ્લોકમાં કર્યો જણાય છે. યોગ તંત્રો એટલે યોગના ઉપાયો. તાત્પર્ય એ છે કે કુંડલી નામ આધાર શક્તિનાં જ્ઞાન વિના યોગનાં સર્વ તંત્રો-ઉપાયો વૃથા છે એથી કુંડલી એજ યોગતંત્રોની પરમ આધારરૂપ, છે એમ શેષનાં દૃષ્ટાંતથી કહ્યું છે. ॥૧॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે શ્રીગુરૂની પ્રસન્નતાથી સૂતેલી કુંડલી જાગે છે ત્યારે સર્વ કમળો અને ગ્રંથિઓ પણ ઉઘડી જાય છે. ॥ ૨ ॥

વિવેચન.

હવે સ્વાત્મારામ યોગીન્દ્ર કુંડલીના બોધનું ફળ દર્શાવે છે સુપ્તેતિ. ગુરૂની કૃપાવડે કરીને અર્થાત્ ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગનું-

સાર પ્રવૃત્તિ થવાથી કુંડલીનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે સઘળાં ક
અર્થાત્ હૃદયનાં પટ્ ચક્રો નોખાં પડી જાય છે અને બ્રહ્મગ્રંથિ,
બ્રહ્મગ્રંથિ અને રુદ્રગ્રંથિ એ ત્રણ-ગ્રંથિઓ પણ ખુલી જાય છે. ॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ॥
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણા, શૂન્ય પદવી, બ્રહ્મરંધ્ર, મહ
પથ, શ્મશાન, શાંભવી, મધ્યમાર્ગ, એ શબ્દો એકજ.
થૈનું એટલે સુષુમ્ણાનું બોધન કરનારા છે. ॥ ૪ ॥

विवेचन.

હવે ઉપરના શ્લોકમાં સુષુમ્ણાના જુદા જુદા પર્યાયવા
શબ્દો કહી બતાવ્યા છે. એકજ સુષુમ્ણાનાં શૂન્ય પદવી ઇત્યા
નામો છે. ॥૪॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रवोधयितुमीश्वरीम् ॥
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—તેટલા વાસ્તે સર્વ પ્રયત્નવડે કરીને બ્રહ્મ
દ્વારમાં આડી સૂતેલી કુંડલીને જગાડવાને મુદ્રાભ્યાસ કરવે
જોઇએ. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

જે પ્રકારે કુંડલીના બોધથીજ પટ્ચક્ર ભેદ વિગેરે થાય છે
પ્રકારે સંપૂર્ણ પ્રયત્નથી સચ્ચિદાનંદરૂપ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિનો ઉપાય
સુષુમ્ણા છે તેના અગ્રભાગમાં સુષુમ્ણાના દ્વારને ઢાંકી કરી સૂતેલ
જે ઇશ્વરી નામ કુંડલી છે તેને જગાડવા વાસ્તે મુદ્રાઓનો અભ્યાસ
કરવો જોઇએ અર્થાત્ મહામુદ્રા આદિને અભ્યસવાં જોઈએ. ॥૫॥

महामुद्रा महाबंधो महावेध श्च खेचरी ॥
उड्डयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ—મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી,

ઉડ્યાન બંધ, મૂળબંધ, જાલંધર બંધ, વિપરીત કરણી, વજ્રોલી, શક્તિ ચાલન એ દશમુદ્રાઓ જન્મ મરણનો નાશ કરનારી છે. ॥ ૭ ॥

आदिनाथोदितं दिव्य मष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓ શ્રીઆદિનાથે કહેલ જે આઠ ઐશ્વર્ય છે, તેને આપવાવાળી છે, તથા કપિલાદિ સર્વસિદ્ધોને તે મુદ્રાઓ પ્રિય છે અને દેવતાઓને પણ તે મુદ્રાઓ દુર્લભ છે. ॥ ૮ ॥

विवेचन.

શ્રીઆદિનાથે કહ્યાં જે આઠ ઐશ્વર્ય છે તે આ છે કે–

१ अणिमा, २ महिमा, ३ गरिमा, ४ लघिमा, ५ प्राप्ति, ६ प्राकाम्य, ७ ईशता, ८ वशिता.

યોગીનું સંકલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિથી દૂર થવા પછી પરમાણુના સમાન શરીર બની જાય તે અણિમાસિદ્ધિ, યોગીનું સંકલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિનું આપૂરણ કરવાથી એટલે પોતાના દેહમાં પ્રકૃતિનો અંતર્ભાવ થવાથી આકાશના સમાન મહાન્ સ્થૂલ શરીર થઇ જાય તે મહિમાસિદ્ધિ, તુલ આદિ લઘુ પદાર્થોનું પણ પર્વતાદિના સમાન જે ગુરુનારોપણું થઇ જાય છે તેને ગરિમાસિદ્ધિ કહે છે. અત્યંત ગુરુ જે પર્વતાદિ છે તે અત્યંત લઘુ નામ તુલાદિસમાન નાનાં થઇ જાય તેનું નામ લઘિમાસિદ્ધિ, સઘળા પદાર્થોનું સમીપમાં થવું એટલે કે ભૂમિપર ઉભેલો યોગી પોતાની આંગળીના અગ્રભાગથી ચંદ્રમાનો પણ સ્પર્શ કરી લે તેનું નામ પ્રાપ્તિ સિદ્ધિ, ઇચ્છાનો અનભિઘાત એટલે કે જળની સમાન ભૂમિમાં પ્રવેશ થઇ જાય અગર બહાર નીકળી જાય તેનું નામ પ્રાકામ્યસિદ્ધિ, પાંચમહાભૂત અને એથી ઉત્પન્ન પામેલા ભૌતિક પદાર્થ–એઓની ઉત્પત્તિ, પ્રલય, અને પાલનનાં સામર્થ્યને ઈશતાસિદ્ધિ કહે છે, અને ભૂત ભૌતિક પદાર્થોને પોતાના આધીન કરી શકવા તેનું નામ વશિતાસિદ્ધિ છે. આ આઠે સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓની સિદ્ધિ થવાથી થાય છે. ॥૮॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ॥
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

ભાવાર્થ—જેમ હીરા માણેક વિગેરે રત્નો પેટી રાખી ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે તેમ આ દશ મુદ્રાઓ પ પરમ ગોપ્ય છે, અને જેમ કુલીન સ્ત્રીનો સંગમ કોઈ પણ કહેવામાં આવતો નથી તેમ આ દશમુદ્રાઓ પ કોઈને કહેવી ન જોઈએ અર્થાત્ ગુપ્ત રાખવી જોઈએ.॥૯

विवेचन.

પ્રયત્નથી એટલે પ્રકૃષ્ટ યત્નથી ગોપ્ય છે. ગોપનીયત્વમાં હી વિગેરેનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. કોઈને પણ ન કહેવી એટલે કે બ્રહ્મ પણ ન કહેવી એવી દૃઢતાપૂર્વક અર્થની શ્રુતિ છે. ન કહેવા કુલીનઓનાં સંગમનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. ॥૯॥

अथ महामुद्रा ।
पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ॥
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेदृढम् ॥ १० ॥

હવે મહામુદ્રાનું સ્વરૂપ કહે છે.

ભાવાર્થ—ડાબા પગનાં મૂળ નામ તળીઆથી અર્થાત્ પાનીથી યોનિસ્થાનને અર્થાત્ ગુદા અને લિંગના મધ્ય ભાગને ભલા પ્રકારે પીડિત કરીને-દબાવીને અને દક્ષિણ નામ જમણા પગને ફેલાવીને અર્થાત્ સીધો લાંબો કરીને એટલે કે જમણા પગની પાનીને ભૂમિથી મિલાવીને અને એની આંગળીઓને ઉપર કરીને અને એ દક્ષિણપાદને લમાવેલી બન્ને હાથની તર્જની આંગળીથી દૃઢતાપૂર્વક અંગુઠાના સ્થાનમાં ધારણ કરે અર્થાત્ જોરથી પકડી રાખે. ॥ ૧૦ ॥

कंठसंकोचनं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

ऋज्वी भूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—પછી કંઠના પ્રદેશમાં ભલા પ્રકારે જાલંધર નામ બંધ કરીને વાયુને ઉર્ધ્વદેશમાં-સુષુમ્ણામાં ધારણ કરે અર્થાત્ મૂલબંધ કરે અને સંપ્રદાયના જ્ઞાતા પુરૂષો તો એમ પણ કહે છે કે એ મૂલબંધ તો યોનિનાં સંપીડન-દબાણ અને જીહવાના બંધનથી ચરિતાર્થ છે અર્થાત્ પૃથક્ મૂળબંધ કરવાનું કાંઇ પ્રયોજન છે નહીં તો આ પ્રમાણે કરવાથી જેમ દંડથી તાડિત થએલો સર્પ (કુંડલી) દંડના સમાન આકારવાળો થઇ જાય છે અર્થાત્ વક્રતાને ત્યજી કરી ભલા પ્રકારે સરલ થઇ જાય છે, તેમ આ આધારશક્તિરૂપ જે કુંડલી છે તે તરતજ રૂજ્વી ભૂતા નામ સરલ થઇ જાય છે, અને એ સમયે ઇડા અને પિંગલારૂપ જે બે પુટ છે તે જેના આશ્રય છે એવી મરણની અવસ્થા થઇ જાય છે અર્થાત્ કુંડલીનો બોધ થવાથી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણનો પ્રવેશ થઇ જાય છે એથી ઇડા અને પિંગલા એ ઉભયનું પ્રાણ વિયોગ નામ મરણ થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥ ૧૨ ॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—તેથી હળવે હળવે પ્રાણવાયુનું રેચન કરવું પરન્તુ વેગથી ન કરવું કારણ કે વેગથી રેચન કરવામાં બળની હાનિ થાય છે. આ રીતે દેવતાઓમાં ઉત્તમ એવા મહા પુરૂષો આને મહામુદ્રા કહે છે. વળી આ મહામુદ્રા મહા સિદ્ધોએ યથાર્થ રીતે દર્શાવેલી છે. હવે

મહામુદ્રાના અન્વર્થનું વર્ણન કરે છે કે અવિદ્યા, અ[illegible]
તા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ રૂપ પાંચે મહા-ક[illegible]
અને મરણ આદિ દુ:ખ આ મહામુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી [illegible]
પામે છે અર્થાત્ મહા ક્લેશોનો નાશ કરનારી છે તેથ[illegible]
દેવતાઓ આને મહામુદ્રા નામથી કહે છે. ॥ ૧૩ ॥૧[illegible]

चंद्रांगे समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ કરીને પાછો સૂર્ય[illegible]
નો અભ્યાસ કરવો અને જ્યારે તુલ્ય સંખ્યા થાય ત્[illegible]
મુદ્રાનું વિસર્જન કરવું ॥ ૧૫ ॥

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—પથ્ય, અપથ્ય, સઘળા રસો કે નિરસ[illegible]
મહા[illegible] ભોજન, અને અમૃત પણ મહામુદ્રાના [illegible]
[illegible] થાય છે ॥ १६ ॥

વિવેચન.

[illegible] મહામુદ્રાના ગુણોને કહે છે કે—મહામુદ[illegible]
[illegible] પથ્યાપથ્યનો વિચાર કરવા[illegible]
[illegible] આવે[illegible]
[illegible] શુદ્ધ (રસ રહિ[illegible]
[illegible] તો તે પણ તેને અમૃત[illegible]
[illegible]

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ [illegible]

ભાવાર્થ—જે પુરુષ મહામુદ્રાનો અભ્યાસ કરે [illegible]
તેને ક્ષય, કુષ્ઠ, ઉદાવર્ત, ગુલ્મ, આદિ અનેક પ્રકારના[illegible]
રોગ વિશેષ, અજીર્ણ અર્થાત્ ભોજન કરેલાં અન્નનો અ[illegible]
પરિપાક એ છે મુખ્ય જેમાં એવા મહોદર રોગ, ભગ[illegible]

આદિ દોષો એ તમામનો નાશ થાય છે. ॥ ૧૭ ॥

વિવેચન.

મહામુદ્રાના અભ્યાસથી એટલે કે તેની સિદ્ધિ થવાથી ક્ષયરોગ, કોઢ, ગુદાવર્ત, ગુલ્મરોગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ, ને ઉદરરોગ નાશ પામે છે. વળી મહામુદ્રાથી અણિમાદિ આઠ મહા સિદ્ધિઓ તથા તેના ગૌણ ભેદાદિ મળે છે તે તેમજ શરીરના ધર્મ જે જરાવસ્થા ને મૃત્યુ છે તે પણ આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા નાશ પામે છે. વાસ્તેજ આ મુદ્રાને સિદ્ધ લોકોએ મહામુદ્રા કહેલી છે. ॥૧૭॥

इत्येवं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મહામુદ્રાને સમાપ્ત કરતાં કરતાં તેને ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે એમ વર્ણન કરતા કહે છે કે પૂર્વે જે મહામુદ્રા કહેવામાં આવી છે તે મનુષ્યોને મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે;અને મહા પ્રયત્નથી એ મુદ્રા ગોપનીય છે અને કોઇ પણ અનધિકારી પુરૂષને એ મુદ્રા દેવા યોગ્ય નથી અર્થાત્ દેવી નહી. ॥ ૧૮ ॥

વિવેચન.

આ પ્રમાણે યોગનિધિ મુનિશ્રી સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકા નામ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કુંડલીને પ્રબોધવા વાસ્તે તેના ઉપાયભૂત જે જે મુદ્રાઓ છે તેનુ સ્વરૂપ દર્શાવવા પ્રથમ મહામુદ્રા સંબંધે આટલું કથન કરે છે અને હવે એ મહામુદ્રાનું સવિસ્તર વિવેચન પુનરૂક્તિ દોષ નહીં સ્વીકારતાં કરવા અર્થે આ સ્થળમાં આપવામાં આવે છે.

— मुद्राओं —

સુષુમ્ણા નાડીને શૂન્યરૂપ કહેવાય છે અને જ્યારે કુંડલિની જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો જે મુખ્ય માર્ગ છે તે સુષુમ્ણા છે. કુંડલીનીના પ્રબોધથી પ્રાણનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ તથા ષટ્ ચક્રનો પૂર્વે કહ્યા મુજબ ભેદ થાય છે વાસ્તે પ્રાણનો જય કરવાની

હળવે હળવે રેચક કરી બહાર કાઢવો. ઉતાવળે રેચક કર-વાથી બળનો ક્ષય થાય છે. આ મહામુદ્રાનાં ઉપર કહેલાં ચંદ્રાંગ તથા સૂર્યાંગનું સ્પષ્ટીકરણ કાંઈક આ પ્રમાણે છે—

ચંદ્રાંગ એટલે ડાબું નાસાપુટ તેમાં પ્રથમ અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણું નાસાપુટ છે તેમાં અભ્યાસ કરવો, ને ને બન્ને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહામુદ્રાનો અભ્યાસ તે સમયમાટે છોડી દેવો એટલે કે તુરતમાં વિશેષ અભ્યાસ ન કરવો, આરંભમાં દશ દશ કુંભક કરી પછી નિત્યપ્રતિ તેમાં યથાશક્તિ વધારો કરી અંતમાં સો સો કુંભક કરવા. ડાબાપગની પાનીને યોનિ-સ્થાનમાં લગાડી જમણો પગ સીધો લાંબો કરી તેના અંગુઠાને જમણા હાથની તર્જની આંગળી તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીમાં રાખી ડાબા નાસાપુટદ્વારા પૂરક પ્રા-ણાયામ કરી પછી જાલંધર બંધ કરવો, ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ જમણા પગના અંગુઠાને પકડવો. કુંભકકાળે પ્રાણાયામના યથાશક્તિ મંત્રો મનમાં ભણવા અથવા સોથી માંડીને પાંચસો પર્યન્તના અંક મનમાં ગણવા. પછી ડાબો હાથ ઉપાડી તે હાથના અંગુ ઠાવડે ડાબુંનાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ રેચક પ્રાણાયામ કરવો. ઉપર કહ્યા મુજબ અભ્યાસ કરવો તેને ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ કહે છે. કુંભકની સંખ્યા શક્તિપ્રમાણે કરવી. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના ડાબાભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવનીમાં લગાડી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને ડાબા હાથની ત-ર્જની તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીમાં રાખી જમણા નાસાપુટ દ્વારા પૂરક કરી પછી જાલંધર બંધ કરવો, ને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ ડાબા પગના અંગુઠાને પકડવો, કુંભક ચંદ્રાંગનાઅભ્યાસમાં કહેલીરીતે યથાશક્તિ કરવો. પછી જમણો હાથ ઉપાડી લઈ તે હા-

સરસ્વતી, નર્મદા આદિ શબ્દોના અર્થ જે ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા ને ગાંધારી આદિ નાડીઓ છે તેઓનાં મુખ પણ એજ છિદ્રના સમીપ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે તેથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે શોભન કરવું રૂપ ખેચરી મુદ્રાને બાંધવી કારણ કે ખેચરી મુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી ચંદ્રમામાંથી અમૃત ઝરતું નથી તેથી મૃત્યુ થાતું નથી અને ખેચરીમુદ્રા નહીં કરવાથી શરીરનું જે રૂપ, લાવણ્ય, વજ્રના સમાન દ્રઢતા, ઇત્યાદિની સિદ્ધિ થશે નહીં. તાત્પર્ય એ છે કે અર્થાત્ ભાવાર્થ એ છે કે—

જે સોમકળાનું જળ સુષુમ્ણાના મધ્યમાં સ્થિત છે તે જળ જે છિદ્રમાં છે તે છિદ્રમાંજ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પરમાત્માને કહે છે (અર્થાત્ ત્યાં પરમાત્મા છે એમ કહે છે) અને એ છિદ્રના સમીપ ઇડા પીંગળા આદિ નાડીઓનાં મુખ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે એથી મનુષ્યોનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે ખેચરીમુદ્રાને કરે કારણ કે ન કરવાથી દેહની સિદ્ધિ થાતી નથી અર્થાત્ દેહ પુષ્ટ થાતો નથી.

सुषिरं ज्ञानजनकं, पंचस्रोतः समन्वितम् ॥
तिष्ठति खेचरीमुद्रा तस्मिञ्शून्ये निरंजने ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થઃ—ઇડા આદિ નાડીઓના જે પાંચ પ્રવાહો છે તે પંચ પ્રવાહવાળું જે છિદ્ર છે તે જ્ઞાનનું ઉત્પાદક છે અર્થાત્ આત્માના પ્રત્યક્ષનું જનક છે, શોક મોહ આદિથી રહિત રૂપ નિરંજન અને શૂન્ય રૂપ જે છે તેના વિષે ખેચરી મુદ્રા સ્થિર થાય છે અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રાના મહિમાથી એ છિદ્રમાં મન પ્રવેશે છે તેથી આત્મજ્ઞાન થાય છે. ॥ ૫૩ ॥

एकं सृष्टिमयं बीज मेका मुद्रा च खेचरी ॥
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—જેમ સૃષ્ટિમાં સર્વ બીજ મંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ બીજ મંત્રરૂપ ૐકાર મુખ્ય છે, દેવતાઓમાં ઈશ્વર મુખ્ય છે, ને જાગ્રદાદિ ચિત્તથી અવસ્થાઓમાં મનોન્મની અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

વિવેચન.

સૃષ્ટિરૂપ જે પ્રણવ ૐ નામનું બીજ છે તે મુખ્ય છે કારણ કે માંડુક્ય ઉપનિષદ્માં કહ્યું પણ છે કે 'ओमित्येतदक्षरमिदंसर्वम्' આ સંપૂર્ણ જગત્ ૐ એ અક્ષરરૂપ છે. સૃષ્ટિનો બધો વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે અને શાસ્ત્રોની સ્થૂળ ઉત્પત્તિ વૈખરીવાણીથી થઇ છે, વૈખરી મધ્યમાં વાણીથી થઇ છે, મધ્યમા પશ્યંતીવાણીથી થઈ છે અને પશ્યંતી વાણી પરાવાણીથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. આ ચાર વાણીનું તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનું પ્રણવ એ સાંકેતિક ચિહ્ન છે વાસ્તેજ તે સૃષ્ટિમાં અતિ શ્રેષ્ઠ બીજમંત્રરૂપે ગણાય છે. આ પ્રકારે સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરી મુદ્રા પણ મુખ્ય છે વળી નિરાલંબ અર્થાત્ આલંબન શૂન્ય દેવ પરમાત્મા પણ એકજ છે—અને મનોન્મની અવસ્થા પણ એકજ છે. અહીં एक શબ્દ મુખ્યનો બોધક છે અર્થાત્ બીજ આદિમાં જેમ પ્રણવ મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરી મુદ્રા મુખ્ય છે. આ સ્થળમાં ખેચરીમુદ્રાનું સંક્ષિપ્ત પુનરાવલોકન કરવામાં આવે છે.

૪ खेचरीमुद्रा.

કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે છે અને દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીના મધ્યમાં રહે છે તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે. ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવાની હોય છે. છેદન, ચાલન અને દોહન. અતિ તિક્ષણ, સ્નિગ્ધ અને નિર્મળ એવું લોહનું શસ્ત્ર (ઉંચી જાતનું નશ્તર) લેવું અને પછી તે શસ્ત્રવડે સાવધાનતાથી યુક્તિપૂર્વક જીભના નીચલા મૂલ આગળની (ત્રણ શિરામાંની વચલી) શિરાનું રોમ માત્ર (પાતળા વાળ જેટલું) છેદન કરવું. છેદન કર્યાં પછી લવણ (મીઠું) અથવા સિંધવ તથા હરડેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી સાંજે તથા પ્રાતઃકાળે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડવું અને અને જીભની ઉર્ધ્વ

રાખી જમણા હાથના અંગૂઠાથી, અંગૂઠો નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે, તે ભાગપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. હઠાભ્યાસી ન હોય અને જે કેવળ ખેચરીમુદ્રા સાધનો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી. પછી આઠમે દિવસે વળી રોમ માત્ર અધિક છેદન કરવું. વળી પૂર્વોક્ત રીતે સાત દિવસ સુધી ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું. આમ છ માસ સુધી સૂકી ભૂમિવાળી ગુફામાં અથવા તો અતિ પવન ન લાગે એવાં સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિ પૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જીભની નીચેની શિરાનો બંધ જે જીભને કપાળની અંતરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે. સાધકે અભ્યાસ સમયમાં માત્ર સાકર સહિત દૂધભાતનુંજ ભોજન કરવું એ વિશેષ ઉત્તમ છે. એમ ન જ બની શકે તો ખાટા ખાટા, અતિ ખારા, તથા કડવા પદાર્થો ત્યાગ કરી પ્રસાદી ને કોમળ પદાર્થો ખાવા. બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બન્ને તર્જની આંગળીથી જીભને પકડીને ડાબી જમણી હલાવવી તે ચાલન, બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બંન્ને તર્જની આંગળીથી ગાયનાં આંચળને દોહે છે એવી રીતે જીભને ખેંચીને જ્યાંસુધી તે બહાર નીકળીને ભ્રુકુટીના મધ્યમાં અડે ત્યાં સુધી તેને લાંબી કરવી તે દોહન. અને છેદન સંબંધે ઉપર કહેવાયું છે તો ઉક્ત-વિધિથી છેદન, ઘર્ષણ, ચાલન તથા દોહનનો છ માસ સુધી અભ્યાસ કરવાથી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે. નાસિકાના અગ્રભાગપર પહોંચે એટલી જીભની લંબાઈ થયા પછી સાધકે સ્વસ્તિકાસને બેસી શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ ધીમી પાડી ઉડ્ડીયાન બંધ રાખી કપાલ કુહરમાં (કપાળ-અંતરનું છિદ્ર જેમાં ઇડા, પિંગલા, તથા સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે તેમાં) જમણા હાથની તર્જનીદ્વારા અથવા તો અંગુષ્ઠદ્વારા જિહ્વાનો પ્રવેશ કરાવવો. તાળવાંની સમીપના છિદ્રમાં ચાર એવી રીતે જિહ્વાને ઉર્ધ્વ લંબાવીને એક ઘડીમાત્ર ખેચરીમુદ્રા કરી સ્થિર રહે તો તે રોગોને

ચિરકાળનો અભ્યાસ થયે, સર્પ ને વીંછી આદિ વિષવાળાં જંતુઓનું વિષ ચઢતું નથી અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નથી (ચામડીની કરચલી વળવી તથા પળીઆં આવવાં એથી)એ યોગી મોકળો થાય છે. ખેચરીમુદ્રા જાણનારને તે અભ્યાસના પરિપાકે રોગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા તૃષા ને મૂર્ચ્છા એ પરાભવ કરી શકતાં નથી. તે કર્મથી લેપાતો નથી અને કાળ પણ તેને બાધા કરી શકતો નથી. જીભ તથા અંતઃકરણનું સાભિમાન અણુ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભ્રુકુટીના છિદ્રમાં જાય છે, માટે કપિલાદિક મહાસિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરી મુદ્રા પાડયું છે જે યોગીએ તાળવાની સમીપનું છિદ્ર ખેચરી મુદ્રાથી ઢાંકી દીધું હોય, વજ્રોલીમુદ્રા જાણતો હોય ને અપાનનો જય કર્યો હોય તે યોગી સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરીને રહ્યો હોય તોપણ તેનું વીર્ય પતન પામતું નથી કારણ કે ચલિત થતાં વીર્યને તેયે પ્રસંગે તે વજ્રોલી મુદ્રાથી ઉર્ધ્વ આકર્ષી શકે છે. તાળવાની સમીપના છિદ્રની સંમુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તો તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભપર પડતાં તેનું પાન થયાથી એક પખવાડીયામાં યોગી મૃત્યુભયને જીતી લે છે. જે યોગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હોય તે યોગીનાં શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તોપણ તેનું વિષ અસર કરતું નથી. જેવી રીતે લાકડાં હોય ત્યાં સુધી અગ્નિ નાશ પામતો નથી ને બત્તિ સહિત તેલ હોય ત્યાં સુધી પ્રતિકૂળ સામગ્રી ન હોય તો દીવો ઓલવાતો નથી તેવીજ રીતે આ શરીર પણ જ્યાંસુધી ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ હોય છે ત્યાંસુધી જીવ તેનો ત્યાગ કરતો નથી. જીભ ઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યોગીને અનંત જાતના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે, જેમાંના મુખ્ય સ્વાદોનો ક્રમ ઘણું કરીને આ પ્રમાણે હોય છેઃ—ખારો, કડવો, દૂધ જેવો, દ્રાક્ષારસ જેવો ને ઘી જેવો. આ સર્વ સ્વાદોનો અનુભવ થઈ ગયા

પછી અમૃતનો અનુભવ થાય છે. અમૃતનો સ્વાદ સ્વસંવેદ્ય એટલે પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય તેવો છે. મેરૂ પર્વતની જેમ સીધી ઉન્નત જે સુષુમ્ણા નાડી છે તેના ઉપરલા ભાગનાં જે છિદ્ર છે તેમાં ચંદ્રામૃત ઝરે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ એટલે બળાત્કારે પ્રાણવિયોગ થાય છે, એટલા વાસ્તે ખેચરીમુદ્રા સિદ્ધ કરી તે ચંદ્રામૃતનું ટપકવું અટકાવે તો સાધકના શરીરનું લાવણ્ય વધે છે, ને વજ્ર જેવી દ્રઢતા તેની કાયામાં આવે છે. ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી ને હસ્તિજીહ્વા એ પાંચ નાડીઓના પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે, એના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને આત્માને સાક્ષાત્ દર્શાવનારૂં જે આગળ કહેલું છિદ્ર છે (સુષુમ્ણાનો અગ્રભાગ છે) તે શૂન્યરૂપ હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે, જો જીભનું છેદન કર્યા વિનાજ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે નીચે પ્રમાણે શિશિર રૂતુના પંદર દિવસ બાકી રહે ત્યારે ત્યારે નીચેના ક્રમ મુજબ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો, અને અઢીમાસ સુધી દિવસમાં ચાર વાર એ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. ઉપર કહ્યા મુજબ નીચેની વિધિએ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી મુદ્રા ની સામાન્ય સિદ્ધિ થઇ જાય છે.

સવારના સાત વાગે ને દશ વાગે, તથા સાંજના ચાર વાગે ને આઠ વાગે, એમ પ્રત્યેક દિવસે ચાર વાર અભ્યાસ કરવો. પુર્વાહ્નના બે સમયના અભ્યાસમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ અઢી અઢી ઘટિકા પર્યન્ત (એક એક કલાક સુધી) કરવો ને અપરાહ્નના બે સમયમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ સવા સવા ઘટિકા પર્યન્ત (અરધા કલાક સુધી) કરવો. પ્રથમ જમણા હાથની પ્રથમની ત્રણ આંગળીઓપર થોડું માંખણ લઈ જીભવાને બને તેટલી બહાર કાઢી જિહ્વા મૂળપર ફરી ફરી તે આંગળીઓવડે ઘર્ષણ કરવું. પછી જીભને ઉપાડી, અવળી પાછી વાળી, જમણા અંગુઠાવડે જીભની નીચેની વચલી શિરાપર નીચેથી ઉપર જાય એવી

રીતે [illegible] રીતે ભાર દઈ ઘર્ષણ કરવું. પછી [illegible] કહેલી રીતે ક્રમથી ચાલન તથા દોહન [illegible] વિશેષ સમય કરવું, ને ચાલન તથા દોહન [illegible] કરતાં જ્યારે [illegible] ચી શકે એટલી જિહ્વાની [illegible] હાથની તર્જનીના [illegible] જીભને કપાળ કુહરમાં [illegible] એ પ્રમાણે કરી [illegible] આધાર વિનાજ તો [illegible] કરવો. આમ થતા [illegible] કુહરમાં વિશેષ સમય [illegible] પ્રવેશ થઈ અરધી ઘટિકા [illegible] સુધી તે કપાળ કુહરમાં [illegible] કપાળ કુહરમાંથી ટપકતા [illegible] પછી તેનું પાન કર્યા [illegible] માત્ર બહાર કાઢી નાખવો. [illegible] જીભનો અગ્રભાગ સ્થિર [illegible] સ્થાન છે શ્રીધ્યાનબિંદુ [illegible]

[illegible] નાસિકાગ્રે તુ મૂર્ધ્નઃ ।
અમૃતસ્થાન [illegible] ॥"

[illegible] એક દેશ ભર્યો ના- [illegible] છે તેને અમૃતસ્થાન [illegible] છે.

[illegible] યુક્તિ [illegible] કહેલી છે—

"[illegible]ગુનઃ ।
[illegible] ॥

अर्धमात्रां रज्जुं कृत्वा कूपभूतं तु पंकजम् ।
कर्षयेन्नालमार्गेण भ्रुवोर्मध्ये नयेद्रसम् ॥

જેમ કમલના નાળવડે જળનું આકર્ષણ થાય છે તેમ ભ્રુવોના મધ્યમાં અહંવૃત્તિ રાખીને યોગી પ્રાણવાયુને આધારાદિ ચક્રથી ઉપરની ભૂમિકાને પમાડે. અર્ધમાત્રાને રજ્જુ બનાવીને કૂપરૂપ કમળમાંથી સુષુમ્ણા માર્ગવડે અમૃતનું આકર્ષણ કરે, ને ભ્રુવોની મધ્યે લીન કરે.

अथोड्डीयानबन्धः ।

बद्धो येन सुषुम्नायां, प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥

ભાવાર્થઃ—હવે ઉડ્ડીયાન બંધને કહેવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્યશ્રી પ્રથમ ઉડ્ડીયાન શબ્દના અર્થને બતાવે છે કે–

જે બંધથી બંધાયેલો પ્રાણ મધ્ય નાડીરૂપ સુષુમ્ણાના અંદર ઉડી જાય છે અર્થાત્ આકાશમાંથી સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે તે કારણથી આ બંધ મત્સ્યેન્દ્રાદિ યોગીઓએ ઉડ્ડીયાન નામથી કહ્યો છે અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં જેનાવડે પ્રાણ ઉડે છે એ વ્યુત્પત્તિથી એનું ઉડ્ડીયાનબંધ નામ પાડેલું છે. ॥ ૫૫ ॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થઃ—હૃદય દેહના અવકાશમાં રહે છે જેની એવો મહા ખગરૂપ પ્રાણ જે બંધથી નિરંતર ઉડ્ડીન એટલે પક્ષીના સમાન ગતિને સુષુમ્ણામાં કરે છે તે બંધ ઉડ્ડીયાન નામનો કહેવાય છે અને એ બંધમાં બંધનું સ્વરૂપ હવે કહેવામાં આવે છે. (હું કહું છું). ॥ ૫૬ ॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—ઉદરમાં પેટની તુંદમાં નાભિની ઉપર અને નીચે પશ્ચિમતાન કરે અર્થાત્ નાભિના ઉપરના અને નીચલા ભાગનું એવા પ્રકારે આકર્ષણ કરે કે જેથી એ બન્ને ભાગ પીઠમાં લાગી જાય. આમ કરવું તે એટલે કે આ નાભિના ઉપરભાગ અને અધોભાગનું આકર્ષણ છે તે ઉડ્ડીયનબંધ કહેવાય છે અને આ ઉડ્ડીયાન બંધ મૃત્યુરૂપ હસ્તિનો કેસરી છે અર્થાત નાશક છે. ॥૫૭॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થ—હિતોપદેષ્ટા ગુરૂએ ઉડ્ડીયાન સદાય સ્વાભાવિક કહ્યો છે અર્થાત્ પ્રાણનું બહિર્ગમન સ્વભાવથી સહુને હોય છે પરંતુ જે પુરૂષ આનો (આ બંધનો) નિરંતર અભ્યાસ કરે છે તે વૃદ્ધ હોય તોપણ તરૂણ સમાન આચરણ કરે છે અર્થાત તરૂણ થઇ જાય છે. ॥ ૫૮॥

नाभेरूर्ध्वं मधश्चापि, तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—નાભિની ઉપર અને નીચે સારા પ્રકારે યત્નથી આકર્ષણ કરે અર્થાત યત્નથીવિશેષથી પશ્ચિમતાન આતન કરે અને છ માસ સુધી આ ઉડ્ડીયન બંધનો વારંવાર અભ્યાસ કરે તો મૃત્યુને જીતે છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૫૯ ॥

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

ભાવાર્થ—સઘળા બંધોના મધ્યમાં ઉડ્ડિયાન બંધ છે તે ઉત્તમ બંધ છે કારણ તે જ્યારે ઉડ્ડિયાન બંધ દ્રઢ થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિકી મુક્તિ થાય છે અર્થાત્ ઉડ્ડિયાન બંધના કરવાથી પક્ષિના સમાન ગતિથી સુષુમ્ણા વિષે પ્રાણ મસ્તકમાં ચાઢયો જાય છે એથી સનાથી મોક્ષ માત્રોતિ

એ વાક્યાનુસારે સહજ એટલે અનાયાસથી મુક્તિ થઈ જાય છે. ॥ ૬૦ ॥

૯ ઉડ્ડિયાનબંધમુદ્રા.

આ મુદ્રાથી ઉદરમાં નિરોધેલો વાયુ મધ્યનાડી અર્થાત્ માર્ગદ્વારા (સુષુમ્ણામાં થઈને) ઉપરમ ભણી ઉડી જાય છે ને આકાશમાં બ્રહ્મરંધ્રમાં ગમન કરે છે વાસ્તે આ મુદ્રાનું નામ ઉડ્ડિયાન મુદ્રા પાડયું છે.

મહાખગરૂપ જે પ્રાણ પવન છે તે આ મુદ્રાવડે કરીને અનાયાસે સુષુમ્ણામાં ગતિ કરે છે અને પ્રાણાપાનની ગતિ રોકાય છે વાસ્તે આ મુદ્રાને યોગીઓ ઉડ્ડિયાન બંધ મુદ્રા કહે છે.

નાભિના ઉપરના તથા નીચેના ભાગને બરડાને અડી જાય એવી રીતે બળપૂર્વક પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડિયાન મુદ્રા કરવામાં આવે છે, આ રુદ્રરૂપ બંધ સિંહ સમાન છે. હિતના વચનો વદનારા જે સદ્ગુરુ છે તેઓથીનીદ્વારા આ મુદ્રાને વિધિપુરઃસર શીખીને દીર્ઘકાળ પર્યન્ત તેનો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો વૃદ્ધ પુરુષ હોય તે પણ યુવાવસ્થાવાળો મનુષ્ય જેવો દેખાય છે.

अथ मूलबंधः ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂળબંધનું વર્ણન કરે છે કે-પાનીના એક ભાગથી સીવનીને દબાવીને અને ગુદાના ને લિંગના મધ્યસ્થાનને બરાબર દબાવીને અપાનવાયુનું ઉપર આકર્ષણ કરવું એ મૂળબંધ કહેવાય છે એમ યોગવેત્તા આચાર્યો કહે છે ॥ ૬૧ ॥

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થઃ—જે બંધ નીચે છે ગતિ જેની એવા અપાન-વાયુને બળથી ઉર્ધ્વગામી કરે છે અર્થાત્ જેના કરવાથી અપાન વાયુ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. યોગના અભ્યાસી એ બંધને મૂલબંધ કહે છે, અર્થાત્ મૂળસ્થાનનું જેથી બંધન થાય છે તે મૂલબંધ અન્વર્થ નામથી કહેવાય છે. આ શ્લોકથી મૂળબંધનો અર્થ કહ્યો છે અને આ શ્લોકની પાછળના શ્લોકમાં બંધનનો પ્રકાર કહ્યો છે એથી પુનરૂક્તિ દોષ નથી. ॥ ૬૨ ॥

गुदं पाष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે યોગબિજમાં કહેવામાં આવેલી રીતિથી મૂલબંધને કહે છે કે, પાનીવડે ગુદાને ભલા પ્રકારે દબાવીને વાયુને બળથી આ પ્રકારે વારંવાર આકર્ષે કે જેથી કરીને એ વાયુ સુષુમ્ણાના ઉદરના ભાગમાં પહોંચી જાય. આને મૂળબંધ કહેવાય છે. આ શ્લોકમાં તુ એ શબ્દ અયં મૂલબંધ. એ અધ્યાહાર છે એમ સૂચવે છે.॥૬૩॥

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂળબંધના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નીચે છે ગતિ જેની એવા પ્રાણ અને અપાન વાયુ અને અનાહત-સ્વાભાવિક ધ્વની તથા બિંદુ નામ અનુસ્વાર એ બન્ને બન્ને એકતાને પામીને ભલા પ્રકારે યોગાભ્યાસીને યોગની સિદ્ધિને આપે છે એમાં સંશય નથી. તાત્પર્ય તો એ છે કે-મૂળબંધના કરવાથી અપાન પ્રાણની સાથે એકતાને પામીને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે ને પછી નાદની પ્રગટતા થાય છે પછી નાદના સંગે પ્રાણ અપાન હૃદયના ઉપર જઇને અને નાદના સંગે બિંદુની એકતાને

કરીને મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે અને એથી પછી યોગ-
સિદ્ધિ થઈ જાય છે. ॥ ૬૪ ॥

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ—નિરંતર મૂળબંધ મુદ્રાના અભ્યાસથી અ-
પાન ને પ્રાણની એકતા અને શરીરમાં એકઠાં થએલા મળ
અને મૂત્રનો ક્ષય થાય છે. તેથી વૃદ્ધ મનુષ્ય પણ યુવાન
થઇ જાય છે. ॥ ૬૫ ॥

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ॥
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—મૂળબંધના અભ્યાસથી અધોગતિવાળો
અપાનવાયુ ઉર્ધ્વગતિવાળો થઇ ઠેઠ અગ્નિ મંડળમાં પહોં-
ચી જાય છે અર્થાત નાભિના અધોભાગમાં વર્ત્તમાન ત્રિ-
કોણ જઠરાગ્નિના મંડળમાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે તે વેળા
અપાન વાયુથી તાડિત થએલો જે જઠરાગ્નિ છે તેની
શિખા દીર્ઘ થઈ જાય છે અર્થાત્ જઠરાગ્નિ વધી જાય છે. આ
બાબત યાજ્ઞવલ્કયે પણ કહ્યું છે કે.

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ।
त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम् ॥ १ ॥

તપાયમાન સુવર્ણના સમાન અગ્નિનું સ્થાન મનુષ્યોના
દેહના મધ્યમાં ત્રિકોણાકારવાળું છે અને પશુઓના દેહ-
માં ચતુષ્કોણાકારવાળું છે. ॥ ૧ ॥

मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ।
तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥ २ ॥

॥ इति याज्ञवल्क्यवचनानि ॥

અને પક્ષીઓના દેહમાં અગ્નિનું સ્થાન વર્તુલાકાર
છે. આપના પ્રતિ આ હું સત્ય કહું છું અને અગ્નિના મ-
ધ્યમાં સદાય સૂક્ષ્મ શિખા રહેલી હોય છે. ॥ ૨ ॥

॥ યાજ્ઞવલ્કયનાં વચનો ॥

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ॥
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ — પછી અગ્નિ અને અપાન એ બન્ને [illegible] ઉષ્ણ રૂપ થયેલા ઉર્ધ્વગતિ પ્રાણમાં પહોંચી જાય છે તેથી પ્રાણવાયુના સમાગમથી દેહમાં પ્રગટેલી જઠરાગ્નિ અત્યંત પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે અર્થાત્ અપાનની [illegible] અગ્નિથી દીપ્ત થયેલી અગ્નિ અત્યંત પ્રદીપ્ત થઈ જાય છે ॥ ૬૭ ॥

तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ॥
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થ — [illegible] અગ્નિના અત્યંત દીપનથી બલાત્કારે [illegible] કુંડલિની કે જે સુપ્તા નામ સૂતેલી [illegible] નાગણી સીધી થઈ જાય છે [illegible] જાય છે ॥ ૬૮ ॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ॥
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९ ॥

[illegible] દરમાં પ્રવિષ્ટ નાગ- [illegible] કુંડલિની પ્ર- [illegible] અતિ- [illegible] ॥ ૬૯ ॥

૭ પક્ષબંધમુદ્રા.

[illegible] કોઈ પણ એક પાનીવડે સીવની દાબી તથા [illegible] સાથળના મૂળપર રાખી ગુદાને [illegible] મેરૂદંડની સારી રીતે બળ-પૂર્વક [illegible] અપાનવાયુને ઉંચો ચડાવવો તે મૂળબંધ મુદ્રા કહેવાય છે, કેટલાએક [illegible] આગળ કાઢી એક પગની પાનીથી ગુદાને દબાવી બીજો પગ સાથળના મૂળ પર રાખી સીધી રીતે બેસી અપાનને ઉર્ધ્વ ખેંચવાથી પણ

તે સીધી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલિનીને જગાડવામાં મૂળબંધ ઘણોજ ઉપયોગી છે વાસ્તે યથાશક્તિ યોગાભ્યાસીએ સદાકાળ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

७ जालंधरमुद्रा.

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापये चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥

ભાવાર્થઃ—કંઠને સંકોચી નીચે જમાવી દાઢીને હૃદયથી (ચાર આંગળ) છેટે દ્રઢપણે રાખવી તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે. આ બંધ જરા મૃત્યુનો વિનાશક છે.॥૭૦॥

विवेचन.

હવે જાલંધરબંધને યોગાચાર્ય કહે છે કે-કંઠના છિદ્રનો સંકોચ કરીને વક્ષઃસ્થલના સમીપરૂપ હૃદયમાં ચાર આંગળને અંતરે ચિબુક નામ દાઢીને દ્રઢતાપૂર્વક સ્થાપન કરવી અર્થાત્ કંઠનાં આકુંચન પૂર્વક ચાર આંગળના અંતરપર હૃદયના સમીપમાં નીચે નમનપૂર્વક દાઢીના સ્થાપવારૂપ આ જાલંધર નામનો બંધ કહ્યો છે અને આ બંધ જરા અને મૃત્યુનો નાશક છે.

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થ —શરીરમાંની નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે તેમજ કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જતું અટકાવે છે, કંઠના દુઃખરૂપ સમુહને હણે છે વાસ્તે આ બંધનું નામ જાલંધર બંધ કહેવાય છે ॥૭૧॥

विवेचन.

હવે જાલંધરબંધના અર્થને કહે છે કે-આ બંધ શિરાઓના સમૂહરૂપ જાળને બાંધે છે અને કપાળના છિદ્રરૂપ નભનું જે જળ છે તેને પ્રતિબંધ કરે છે વાસ્તે આ જાલંધર નામનો અન્વર્થ બંધ જાલંધર બંધ કહેવાય છે કારણકે જાળ નામ સમુદાય અથવા તો જળના સમૂહને કહેવાય છે અને આ જાલંધર બંધ કંઠમાં જે દુઃખોના સમૂહ છે તેનો નાશક છે. ॥ ૭૧ ॥

આધારોમાં ધારણાનું ફળ વિશેષ તો ગોરક્ષસિદ્ધાન્ત ગ્રંથદ્વારા જાણી લેવું. ॥ ૭૩ ॥

मूलस्थानं समाकुच्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥
इडां च पिंगलां बद्धा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—હવે પૂર્વોક્ત ત્રણે બંધોનું વર્ણન કરે છે કે, મૂળસ્થાનને અર્થાત્ આધારભૂત આધાર સ્થાનને ભલા-પ્રકારે સંકોચ કરીને નાભિના પશ્ચિમતાનરૂપ ઉડ્ડિયાન બંધને કરે અને જાલંધર બંધથી અર્થાત્ કંઠના સંકોચ-થીજ ઇંડા અને પિંગલારૂપ બન્ને નાડીઓનું સ્તંભન કરે. પછી પ્રાણને પશ્ચિમ માર્ગમાં (સુષુમ્ણામાં) પ્રવેશાવે, અર્થાત્ વહેવરાવે. ॥ ૭૪ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ॥
ततो न जायते मृत्यु र्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વોક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઇ જાય છે અર્થાત્ સ્થાનમાં એટલે બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ કરે છે તેથી પ્રાણના લયથી મૃત્યુભય, જરા, રોગ, ત્રિવલ્લી, શ્વેતવાળ, મૂર્છાને આલસ્યાદિક નાશ પામે છે. ॥ ૭૫॥

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થઃ—ઉપર કહેવામાં આવેલા ત્રણે બંધો શ્રેષ્ઠ છે અર્થાત્ સોડશાધાર બંધમાં અત્યન્ત ઉત્તમ છે અને મત્સ્યેન્દ્ર આદિ યોગિજન તથા વસિષ્ઠ આદિ મુનિઓએ સેવેલા છે તથા તેના ઉપાયોનું સાધન છે એમ ગોરક્ષાદિ યોગવિત્તમો જાણે છે. ॥૭૬ ॥

૮ विपरीतकरणी मुद्रा.

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरुपिणः ॥
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે વિપરીત કરણી મુદ્રાનું કથન કરવાને અભિલાષાવાળા આચાર્ય પ્રથમ તેનો ઉપોદ્ઘાત કે જે

विवेचन.

હવે વિપરીતકરણી મુદ્રાનાં સ્વરૂપને કહે છે કે-ઉપરના ભાગમાં નાભિ છે જેની અને અધોભાગમાં છે તાલુ જેનું એવો જે યોગી તેને ઉપરના ભાગમાં તો અગ્નિરૂપ સૂર્ય થઈ જાય ને અધોભાગમાં અમૃતરૂપ ચંદ્રમા થઇ જાય અને જ્યારે " उर्ध्वनाभिरधस्तालुः " એ પ્રથમાંત પાઠ છે ત્યારે યદા તદા પદના અધ્યાહારથી આ પ્રકારે અન્વય કરવો કે-જ્યારે ઉપરના ભાગમાં નાભિ અને નીચેના ભાગમાં તાલુ જેનું એવો યોગી બની જાય ત્યારે ઉપર સૂર્ય અને નીચે ચંદ્રમા થઇ જાય છે તેને વિપરીત નામની (ઉલટી) કરણી ઉપર અને નીચે સ્થિત જે ચંદ્રમા ને સૂર્ય છે તેને નીચે ઉપર ક્રમથી કરવાથી અન્વર્થ છે અર્થાત્ વિપરીતકરણી છે. મતલબ કે પૂર્વોક્ત સૂર્ય ઉપર અને ચંદ્ર નીચે એવો ક્રમ થાય ત્યારેજ વિપરીત કરણી મુદ્રા એવું નામ કહી શકાય છે. આ મુદ્રાની સિદ્ધિ ગુરુવાક્યથી છે પરન્તુ અન્યથા નથી. ॥ ૭૯ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

ભાવાર્થઃ—આ મુદ્રાના હમેશના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું વિશેષ પ્રદીપન થાય છે વાસ્તે તેણે બહુ આહાર કરવો જોઈએ. ॥ ૮૦ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्नि र्दहति तत्क्षणात् ॥
अधः शिराश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमेदिने ॥ ८१ ॥

ભાવાર્થઃ—જો વિપરીત કરણી મુદ્રાનો અભ્યાસી અલ્પ આહાર કરે તો અર્થાત્ થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ એજ ક્ષણમાં તેના દેહની ભસ્મ કરી નાંખે છે. હવે ઉપર નીચે સ્થિત ચંદ્રમા સૂર્યને નીચે ઉપર કરવાની ક્રિયાને કહે છે કે-માથું પૃથ્વીપર રાખી બન્ને હાથના આંકડા ભીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીતકરણી મુદ્રા કહેવાય છે. આ અભ્યાસની વૃદ્ધિ કરવામાટે પગને ભીંતને આધારે રાખવા ને વચ્ચે વચ્ચે બંને હા-

विवेचन.

ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો પુરૂષનું વીર્ય ચલાયમાન થાય છે અને ચિત્ત સ્થિર થાય તો વીર્ય પણ સ્થિર થાય છે, વીર્ય, ચિત્તને આધારે છે અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે વિવેકી પુરૂષે અવસ્ય વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઇએ. ॥ ૯૦ ॥

ऋतुमत्या रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् ॥
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ભાવાર્થ.—રૂતુ પ્રાપ્ત થયે ? એવી સ્રીનાં રજની-વીર્યની અને પોતાનાં વીર્યની પૂર્વોક્ત અભ્યાસથી એ પ્રકારે રક્ષા કરવી અર્થાત્ રૂતુસ્નાન પછી રજ અને વીર્ય એ ઉભયની રક્ષા કરે. (સ્રી પુરૂષ બન્ને રૂતુ કાળ પર્યન્ત બ્રહ્મચર્ય પાળે) પુર્વોક્ત અભ્યાસને દર્શાવે છે કે-વજ્રોલી મુદ્રાનો અભ્યાસી યોગજ્ઞાતા યોગી લિંગ ઇંદ્રિયથી રજ અને વીર્યનું ભલા પ્રકારે ઉપર આકર્ષણ કરે. આ શ્લોક ક્ષેપક છે અર્થાત્ મૂળનો નથી. ॥ ૯૧ ॥

सहजोलीश्चामरोलीर्वज्रोल्या भेदएकतः ॥
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

ભાવાર્થ:—સહજોલી તથા અમરોલી એ વજ્રોલીના અવાંતર ભેદ છે. બાળવામાં આવેલાં ગોમયની બનાવેલી સુંદર ભસ્મને જળમાં નાંખવી અર્થાત્ જળ મિશ્રિત કરવી ॥ ૯૨ ॥

विवेचन.

આ બાબુમા શ્લોકમાં આત્મારામ યોગિન્દ્ર સહજોલી અને અમરોલી મુદ્રાઓનું વર્ણન કરે છે કે-વજ્રોલી મુદ્રાના ભેદ વિશેષ સહજોલી અને અમરોલી મુદ્રા છે કારણ કે ત્રણેનું ફળ એકજ છે. પ્રથમ સહજોલી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે દગ્ધ કરેલાં ગોમય નામ ગાયનાં છાણનાં છાણાંની જે સુંદર ભસ્મ છે તેને પાણી સાથે મિલાવવી. ॥૯૨॥

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयो सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥

ભાવાર્થઃ—વજ્રોલી મુદ્રાની સિદ્ધિના વાસ્તે મૈથુનના પછી આનંદથી બેઠેલાં અને ઉત્સાહથી છે રતિનો વ્યાપાર જેને એવાં દંપતી સ્ત્રી-પુરૂષ બન્ને પુર્વોક્ત ભસ્મને સ્વ સ્વ અંગે અર્થાત્ મસ્તક, શિર, નેત્ર, હૃદય, સ્કંદ, ભુજા આદિ અંગોપર લેપન કરે. ॥ ૯૩ ॥

सहजोलिरियं मोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પૂર્વોક્ત ભસ્મલેપનરૂપ ક્રિયાને મત્સ્યેન્દ્ર વિગેરે યોગિજનો સહજોલી મુદ્રા કહે છે અને આ મુદ્રા યોગીજનોએ સદા શ્રદ્ધા કરવા યોગ્ય છે અને આ સહજોલી નામનો યોગ-ઉપાય શુભકારી સમજવો અને ભોગ સહિત છતાં આ યોગ મોક્ષફળપ્રદાતા છે. ॥૯૪॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत ननु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

ભાવાર્થઃ—પુણ્યવાન્, ધીર, તત્ત્વદર્શી, પ્રાણને તથા મનનો જેણે જય કર્યો છે એવા તત્ત્વ નામ પ્રકૃત્ત દ્રષ્ટા તથા બીજાના ગુણોમાં દ્વેષ રહિત નિર્મત્સર એવા પુરૂષોનેજ-યોગ સાધકોનેજ આ યોગ સિદ્ધ થાય છે પરન્તુ અન્યગુણમાં દ્વેષવાળા મત્સરયુક્ત સાધકપુરૂ ષોને તે સિદ્ધ થતો નથી. ॥ ૯૫ ॥

अथामरोली.

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां
विहाय निःसारतयांत्यधारा ।
निषेव्यते शीतल मध्य धारा
कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે અમરોલી મુદ્રા કહે છે

पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥

ભાવાર્થ—પુરૂષનાં વજ્રોલીનાં સાધનને કહી હવે આચાર્યથી સ્ત્રીનાં વજ્રોલીનાં સાધનને કહે છે કે, જણાપ્રકારે કહેલા અભ્યાસની ચતુરતાથી પુરૂષનું બિંદુનું જણાપ્રકારે આકર્ષણ કરીને જે નારી વજ્રોલી મુદ્રાથી પોતાના રજની રક્ષા કરે તો તેને પણ યોગિની જાણવી. "પુંસો બિંદુ સમાયુક્તં" એ પાઠ હોય તો એ અર્થ સમજવો કે 'પુરૂષનાં બિંદુસહિત પોતાનાંની રક્ષા કરે તે નારી યોગિની થાય છે. ॥ ૯૯ ॥

तस्याः किंचिद्रजोनाशं न गच्छति न संशयः ॥
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥१००॥

ભાવાર્થ—હવે નારીની કહેલી વજ્રોલીના ફળને કહે છે કે, વજ્રોલીનો અભ્યાસ કરવામાં સીઝવલી તે નારીનું થોડું પણ રજ નાશ પામતું નથી અર્થાત પોતાનાં સ્થાનથી પતિત થતું નથી એમાં સંશય નથી અને એ નારીના શરીરમાં નાદ હૃદયના ઉપર બિંદુના ભાવે એક રૂપ થાય છે. અમૃતસિદ્ધિગ્રંથમાં લખ્યું પણ છે કે—

बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ।
अनयो र्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥ १ ॥

પુરૂષનાં વીર્યને બીજ અને નારીના વીર્યને રજ કહેલ છે. આ ઉભયનો દેહથી બહાર યોગ થવાથી મનુષ્યોને પ્રગટ થાય છે. ॥ ૧ ॥

यदाभ्यंतरयोगः स्यात्तदा योगीति गीयते ।
बिंदुश्चन्द्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा ॥ २ ॥

જો રજ અને વીર્યનો અંતર યોગ થઈ જાય તો તે યોગી કહેવાય છે. રજ અને વીર્યમાં વીર્ય છે તે ચંદ્રરૂપ છે ને રજ છે તે સૂર્યરૂપ છે. ॥ ૨ ॥

अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ।
स्वर्गदो मोक्षदो बिंदु धर्मदोऽधर्मदस्तथा ।
तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंते सूक्ष्मरूपतः ॥ ३ ॥

॥ अमृत सिद्धि ॥

આ વીર્ય અને રજના સંગમ માત્રથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે, અને આ બિંદુ સ્વર્ગ, મોક્ષ, ધર્મ, અને અધર્મને આપનારૂં છે અને તેની મધ્યમાં સૂક્ષ્મરૂપથી સર્વે દેવતાઓ રહેલા છે. ॥ ૩ ॥

॥ અમૃતસિદ્ધિ ॥

॥ ૧૦૦ ॥

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

ભાવાર્થ પુરૂષનું આ બિંદુ અને નારીનું આ રજ એ બને એકતા પામી વજ્રૂલી મુદ્રાના અભ્યાસ યોગથી જો પોતાના સ્થિતિ પામી જાય તો તે સંપૂર્ણ સિદ્ધિઓને આપનારા છે. ॥ ૧૦૧ ॥

रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥ १०२ ॥

ભાવાર્થ—જે નારી પોતાની યોનિના સંકોચથી રજને ઉર્ધ્વસ્થાનના લઇ જઇને રજની રક્ષા કરે તો તે નારી યોગિની થાય છે અને ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાન પદાર્થોને તે જાણી શકે છે અને એ નિશ્ચિત છે કે તે ખેચરી બને છે અર્થાત્ તે નારીનું આકાશમાં ગમન કરવાનું સામર્થ્ય થાય છે. ॥ ૧૦૨ ॥

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

ભાવાર્થ—અને વજ્રોલીના અભ્યાસ યોગથી રૂપ, લાવણ્ય, અને વજ્રોલીની તુલ્યતારૂપ દેહની સિદ્ધિને સાધક પામે છે અર્થાત્ એ વજ્રોલીના અભ્યાસનો યોગ પુરૂષને ઉત્પાદક છે અને યોગોને ભોગવતાં છતાં પણ મોક્ષને આપવાવાળો છે. ॥ ૧૦૩ ॥

૧૦ શક્તિચાલનમુદ્રા ।

कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ॥
कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥

ભાવાર્થ—શક્તિચાલન મુદ્રાને કહેવાની ઇચ્છાવાળા સ્વાત્મારામજી યોગાચાર્ય કુંડલિનીના પર્યાયને કહે છે અને કુંડલિનીથી મોક્ષદ્વાર ખુલી જાય છે એ વિશેષનું વર્ણન કરે છે કે—

૧ કુટિલાંગી, ૨ કુંડલિની, ૩ ભુજંગી, ૪ શક્તિ, ૫ ઈશ્વરી, ૬ કુંડલી, ૭ અરૂંધતી, એ સાત શબ્દો પર્યાય વાચક છે અર્થાત્ સાતેનો એકજ અર્થ છે. ॥૧૦૪॥

વિવેચન.

આ વિવરણ કુંડલિનીને [illegible] ને [illegible] પણ કહેવાય છે કારણ કે [illegible] કુંડલિનીજ [illegible] છે

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५ ॥

ભાવાર્થ—જેવી રીતે મનુષ્ય કુંચીવડે બળપૂર્વક કમાડ ઉઘાડે છે તેવી રીતે યોગી હઠાભ્યાસથી કુંડલિની-વડે મોક્ષનું દ્વાર જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ છે તેનું ભેદન કરે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

વિવેચન.

[illegible]
[illegible]

લોકમાં જઇને મોક્ષને પામે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

ભાવાર્થઃ—સર્વ દુઃખથી રહિત પરમાત્માની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં સુષુમ્ણાદ્વારાએ જવાય છે. તે સુષુમ્ણાના મુખ આગળ (પ્રવેશ માર્ગમાં) પોતાનું મુખ રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી કુંડલિની શક્તિ આવેલી છે—સૂતેલી છે ॥ ૧૦૬ ॥

વિવેચન.

શ્રુતિમાં પણ કથન છે કે तस्याः शिखायाः मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः એ સુષુમ્ણાની શિખાના મધ્યમાં પરમાત્મા સ્થિત છે.

कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

ભાવાર્થ.—કંદના ઉપરના ભાગમાં સૂતેલી કુંડલી શક્તિ યોગિઓના મોક્ષને વાસ્તે અને મૂઢ લોકોને બંધનના અર્થે સૂતેલી છે, અર્થાત્ યોગી આ કુંડલીને ચલાયમાન કરીને અવિદ્યાના અતિક્રમણ વડે મુક્તિ પામે છે અને મૂઢ મનુષ્ય આ કુંડલીને જાણતો નથી વાસ્તે બંધનમાં સ્થિર રહે છે. આ કુંડલીને જે જાણે છે તેને યોગવેત્તા જાણવા કારણકે સર્વે યોગતંત્રોમાં કુંડલીનો આશ્રય છે. ૧૦૭

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१०८॥

ભાવાર્થ—કુંડલી વાંકા જેવી કુટિલ આકારે સર્પના આકારવાળી છે. જે પુરૂષે કુંડલી ચલાયમાન કરી તે શક્તિની નિવૃત્તિ વડે અવશ્યમેવ મુક્ત થાય છે. ॥ ૧૦૮ ॥

વિવેચન.

મૂલાધારકની ઉપર કુંડલીને જે પુરુષ જગાડે છે તે મુ-ક્ત થાય છે કારણ કે શ્રુતિ ભગવતી કહે છે કે 'તદેવં... ' તે સુષુમ્ણાની ઉપર જનારો યોગી મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૧૦૮ ॥

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीम् ॥
बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

ભાવાર્થઃ—ગંગા યમુનારૂપ ઇડા પિંગલાની વચમાં રહેલી જે સુષુમ્ણા તેના માર્ગમાં અનશનવ્રતવાળી બાલરંડા કુંડલિની રહેલી છે, તેને યોગી બળાત્કારથી ગ્રહણ કરે છે. આ પ્રમાણે બળાત્કારથી કુંડલીનું જે ગ્રહણ છે તે વ્યાપક રૂપ વિષ્ણુનાં પરમપદનું પ્રાપક છે. ॥ ૧૦૯ ॥

વિવેચન.

ઇડા પિંગલાના મધ્યમાં એટલે સુષુમ્ણાના માર્ગમાં તપસ્વિની એટલે ભોજન રહિત. બળાત્કારથી એટલે હઠયોગથી. ॥ ૧૦૯ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ ११० ॥

ભાવાર્થ—ઇડા ભગવતી ગંગા છે, પિંગલા યમુના નદી છે, અને ઇડાપિંગલાના મધ્યમાં બાલરંડા કુંડલી છે. ॥ ૧૧૦ ॥

વિવેચન.

હવે [illegible] કહે છે. [illegible] છે. ॥ ૧૧૦ ॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ॥
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શક્તિ ચાલન મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે-સૂપ્ત રહેલી ભુજંગી નામ કુંડલીને પુચ્છે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવીને તેને હઠથી ઉપર સ્થિર રાખવી. ॥ ૧૧૧ ॥

વિવેચન.

ઉપર સ્થિર રાખવી એટલે બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જવી તેથી યોગીને મોક્ષ મળે છે. પુચ્છ પકડી કુંડલીને જગાડવાનું રહસ્ય શ્રીગુરૂ મુખદ્વારા જાણવું જોઈએ. ॥ ૧૧૧ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या
प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

ભાવાર્થ—સાંજસવાર સૂર્યનાડીથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી પરિધાન યુક્તિથી (સિદ્ધાસને બેસી બંને તર્જનીઓ વડે નાભિ દબાવી અંગુઠા કેડપર રાખી મસ્તકને સોવાર ઉંચુ નીચુ કરવા રૂપ ઉપાયથી) કુંડલિનીને ગ્રહણ કરીને વાર વાર ઘડી તેને ચારે બાજુથી ચલાયમાન કરવાથી તે કાંઈક ઉપર ચડે છે, આમ થવાથી તે સુષુમ્ણાનું મુખ પ્રવેશસ્થાન છોડી દે છે, તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુમ્ણાનાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. ॥ ૧૧૨ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ॥
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

ભાવાર્થ—કંદના પીડનથી શક્તિચાલન મુદ્રાનાં કથનની ઇચ્છાવાળા આચાર્ય પ્રથમ કંદનું સ્થાન અને સ્વરૂપનું વર્ણન કરે છે કે-મૂળસ્થાનની ઉપર તથા નાભિની નીચે વેંત આંતરે કંદનું ઠેકાણું છે ને કોમળ છે, ધોળ છે અને વીંટેલાં વસ્ત્રના સમાન છે એમ યોગી જનો કહે છે. ॥ ૧૧૩ ॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित् सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥

ભાવાર્થ—બે મુહૂર્ત અર્થાત્ ચાર ઘડી સુધી નિર્ભય (અવશ્ય) ચલાયમાન કરવાથી સુષુમ્ણામાં પહોંચેલી એવી આ કુંડલી શક્તિ કાંઈ ઉપર આકર્ષાય છે. ॥ ૧૧૭ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायाः मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

ભાવાર્થ—તે પ્રકારે કુંડલીનું ઉપરથી આકર્ષણ કરવાથી તે પ્રસિદ્ધ સુષુમ્ણાના મુખને અર્થાત માર્ગને નિશ્ચયથી છોડી દે છે. તે માર્ગના ત્યાગથી પ્રાણવાયુ સ્વત જ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે, કારણ કે કુંડલીની તો સુષુમ્ણાના મુખપરથી પહેલાથીજ ચાલી ગઈ છે અને અવિરોધનો અભાવ હોવાથી પ્રાણનો સ્વયં પ્રવેશ થઈ જાય છે. ॥ ૧૧૮ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

ભાવાર્થ—જેથી શક્તિનાં ચાલનથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રાપ્ત થાય છે તેથી સુખથી સૂતેલી અરૂન્ધતી નામ કુંડલીને હમેશાં ઉક્ત પ્રકારે ચલાયમાન કરે કારણ કે તે શક્તિને ચલાયમાન કરવાથીજ યોગી કાસ શ્વાસ જ્વર આદિ રોગોથી નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી આ કુંડલી શક્તિને ચલાયમાન કરે છે તે યોગી અણિમાદિ સિદ્ધિને પાત્ર બની જાય છે. આ પ્રસંગમાં બહુ કથનથી શું છે અર્થાત કાંઈ પણ બહુ કથનની જરૂર નથી કારણ કે કાળને પણ લીલાવડે રમતની જેમ અનાયાસે તે યોગી જીતી લે છે. ॥ ૧૨૦ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

ભાવાર્થ.—વજ્રાસન કર્યા પછી હાથની પાનીઓના સમીપનાં સ્થાનમાં બંને પગને દ્રઢતાથી ધારણ કરે અર્થાત્ પાનીના કાંઈક ઉપલા ભાગમાં ચરણોને હાથોથી બરાબર પકડી રાખે અને હાથોથી પકડેલા પગવડે કંદનાસ્થાનમાં કંદને પીડિત કરે અર્થાત્ પાનીના ઉપર ચરણોને હાથથી પકડીને નાભિના નીચેના ભાગમાં કંદને દાબે. ॥ ૧૧૪ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

ભાવાર્થ.—વજ્રાસનમાં બેઠેલો યોગી કુંડલીને ચલાવીને અર્થાત્ શક્તિચાલન મુદ્રાને કરીને તેના પછી એટલે શક્તિચાલન મુદ્રા કર્યા પછી ભસ્ત્રિકા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ કરે આ રીતે કુંડલીને શીઘ્રતાથી જાગૃત કરે. (જો કે વજ્રાસનમાં શક્તિનું ચાલનનું પહેલાંજ વિધાન કર્યું છતાં ફરી વજ્રાસનનું કથન છે તે આ નિયમને લઈને છે કે-શક્તિચાલન મુદ્રાના પછી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનાં વજ્રાસન કરવું પણ બીજું નહીં.) ॥ ૧૧૫ ॥

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः ॥
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

ભાવાર્થ.—નાભિ દેશમાં સ્થિત સૂર્યનું આકુંચન કરે અને એ સૂર્યનું આકુંચન નાભિનાં આકુંચનથીજ થાય છે, પછી સૂર્યનાં આકુંચનથી કુંડલી શક્તિને ચલાવે. જે યોગી આ પ્રકારની ક્રિયા કરે છે તે યોગી મૃત્યુના મુખમાં ગયો છે છતાં પણ તેને મરણનો ભય કયા પ્રકારે હોઈ શકે! અર્થાત્ તે યોગીને મૃત્યુનો ભય રહેતો નથી.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥

ભાવાર્થ—બે મુહુર્ત અર્થાત્ ચાર ઘડી સુધી નિર્ભય (અવશ્ય) ચલાયમાન કરવાથી સુષુમ્ણામાં પહોંચી જતી આ કુંડલી શક્તિ કાંઇ ઉપર આકર્ષાય છે. ॥ ૧૧૭ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

ભાવાર્થઃ—તે પ્રકારે કુંડલીનું ઉપરથી આકર્ષણ કરવાથી તે પ્રસિદ્ધ સુષુમ્ણાનાં મુખને અર્થાત માર્ગને નિશ્ચયથી છોડી દે છે. તે માર્ગના ત્યાગથી પ્રાણવાયુ સ્વતઃ જ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે, કારણ કે કુંડલીની તો સુષુમ્ણાના મુખપરથી પહેલાંથીજ ચાલી ગઇ છે અને અવિરોધનો અભાવ હોવાથી પ્રાણનો સ્વયં પ્રવેશ થઇ જાય છે. ॥ ૧૧૮ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

ભાવાર્થ—જેથી શક્તિનાં ચાલનથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રાપ્ત થાય છે તેથી સુખથી સૂતેલી અરૂંધતી નામ કુંડલીને હમેશાં ભલા પ્રકારે ચલાયમાન કરે કારણ કે તે શક્તિને ચલાયમાન કરવાથીજ રોગી કાસ શ્વાસ જરા આદિ રોગોથી નિવૃત્ત થઇ જાય છે.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગી આ કુંડલી શક્તિને ચલાયમાન કરે છે તે યોગી અણિમાદિ સિદ્ધિને પાત્ર બની જાય છે. આ પ્રસંગમાં બહુ કથનથી શું છે અર્થાત્ કાંઈ પણ બહુ કથનની જરૂર નથી કારણ કે કાળને પણ લીલાવડે રમતની જેમ અનાયાસે તે યોગી જીતી લે છે. ॥ ૧૨૦ ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

ભાવાર્થ:—શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયો સહિત લિંગના સંયમમાં તત્પર જે યોગીપુરૂષ છે અને જે નિત્ય હિતકારી મિતાહાર કરે છે અર્થાત્ ચતુર્થાંશથી ઓછું ભોજન કરે છે તે શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસી યોગીને મંડળ નામ ચાળીશ દિવસના પછી પ્રાણાયામની સિદ્ધિને પામે છે. ૧૨૧

વિવેચન.

એવું કથન છે કે—

नाडीचक्रशिखापातिवरविवरनात् प्राणोऽग्नि [illegible]
चंद्रात्मः परिपूरितामृततनुः [illegible] ।
[illegible] मूर्ध्ननाडीगतं—
तत्कार्यं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत् ॥ १ ॥

[illegible]

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभिः कुतः ॥ १२२ ॥

ભાવાર્થ:—કુંડલીને ચલાયમાન કરી ત્યાર પછી ભસ્ત્રા કરીને [illegible] કુંભક પ્રાણાયામ કરવો. આ પ્રકારે પ્રતિદિન અભ્યાસ કરતા થકા જે યોગી છે તેને [illegible] ॥ ૧૨૨ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

ભાવાર્થ—બહુતેર હજાર નાડિયોની મળશુદ્ધિ કરવામાં શક્તિચાલન મુદ્રા વિના પ્રક્ષાલન કરવાનો-શુદ્ધિ કરવાનો બીજો કયો ઉપાય છે! અર્થાત્ કોઈ નથી. શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસથી જ નાડીયોના મળની શુદ્ધિ થાય છે. ॥ ૧૨૩ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ॥
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

ભાવાર્થ—આ સુષુમ્ણારૂપ મધ્ય નાડી યોગીઓને દૃઢ અભ્યાસથી સ્વસ્તિકાદિ આસન, પ્રાણાયામ અને મહા મુદ્રાના અભ્યાસથી સરલ થઈ જાય છે. ॥ ૧૨૪ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥
रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

ભાવાર્થ—અન્ય વિષયોથી વૃત્તિને રોકવાથી ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ સમાધિથી મનને ધારણામાં સ્થિત કરીને અભ્યાસ કરવામાં જે નિદ્રા અને આળસથી રહિત છે તેને શાંભવી મુદ્રા કે બીજી ઉન્મની આદિ મુદ્રા શોભન યોગસિદ્ધિને આપે છે (આથી એમ કહ્યું કે હઠયોગ રાજયોગનો ઉપકારક છે.

વિવેચન.

શ્રીયોગ કૌસ્તુભમાં મુદ્રા વિષે કથન છે કે—

જાગરતી કુંડલિની જ્યારે ષટ્ સુષુમ્ણામાં મન સહિત પ્રાણનો પ્રવેશ થાય ત્યારે જાણે નાનું જીવડું સુષુમ્ણાની અંદર પેસતું હોય તથા ઉપર ચડતું હોય તેવા સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. આ અભ્યાસથી મળશુદ્ધિ સારી થાય છે, રતિઓ શાંત થવા માંડે છે, ને વીર્યસ્તંભન સારી રીતે થાય છે. જાગરતી કુંડલિની પ્રાણુશક્તિરૂપ છે. નાભિની નીચે ગુંચળાના આકારમાં તે રહેલી છે. નાભિની સામે

મેરૂદંડમાં એટલે બરડાની કરોડમાં સુષુમ્ણાનું મુખ છે તેમાં તે પો-
તાનું મુખ આડું રાખી સૂતેલી છે રહેલી છે. તેની આસપાસ કફ
લાગેલો છે એ કફમાં જીવનાં સંચિત કર્મો રહેલાં છે. આ શક્તિ-
ચાલનના અભ્યાસથી એ કફનો નાશ થતાં ને કુંડલિની જાગ્રત થઈ
સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરતાં જીવનાં સંચિત કર્મોનો નાશ થાય છે અને
તેથી તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી. પરિધાનાદિ પરિચાલન શક્તિના
અભ્યાસથી ઉપજતી ઉષ્ણતાથી તે પ્રાણરૂપિણી કુંડલિની સુષુમ્ણાનું
મુખ છોડે છે, ને તેથી સુષુમ્ણામાં મન સહિત પ્રાણ પેસવા લાગે
છે. મહાયોગીઓજ કુંડલિનીનેજ સંપૂર્ણ જગાડી શકે છે એટલે તેની
આજ્ઞા પ્રમાણે બધું કરાવી શકે છે સામાન્ય સાધકથી તેને અધિ-
[illegible] રાખી ન શકાય તોપણ તેનાથી અભ્યાસથી
કુંડલિનીનું મુખ સુષુમ્ણાના દ્વારપરથી ખસેડી શકાય છે. એમ કર-
વાથી પ્રાણવાયુ સાથે કુંડલિની સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી શકાય છે.
નિર્વિકલ્પ સમાધિની સિદ્ધિ માટે એમ કરવું એ સાધકનું કર્તવ્ય છે.
પ્રાણકળા ષટ્ચક્રમાં જાય ત્યારે ચિત્તકળા તથા દૃષ્ટિની કળાને
પણ [illegible] ષટ્ચક્રમાં લેતી જાય છે, તેથી તેમનો [illegible]
[illegible] સમય [illegible] છે. [illegible] મણિપૂર [illegible]
[illegible] થાય છે [illegible]
[illegible] થાય છે. [illegible] ભાગમાં [illegible]
[illegible] ભાગમાં [illegible]
[illegible] સમયમાં જાય છે, અને [illegible]
[illegible] જાય છે. [illegible]
[illegible]
[illegible] જાય છે [illegible]
[illegible] છે. [illegible]
[illegible] છે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું ગમન મુખ્ય કરીને થાય છે, તે વેળા પિંગલાનાડી પ્રધાનપણે ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ડાબા ફેફસામાં અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં એ વેળા શ્વાસનું વહન ગૌણ રીતે ચાલે છે.

જ્યારે ડાબા નસકોરામાં વાયુ ચાલતો હોય ત્યારે ઉપરનાથી ઉલટો પ્રકાર થાય છે અને તેને ઇડાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, ડાબા ફેફસામા ને તેની સાથે સંબધ રાખનારી અનેક શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું વહન થાય છે તેને ઇડામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ઇડા ને પિંગળા નાસિ પાસે મળે છે. સામાન્ય રીતે એ બે પ્રવાહ ચાલે છે, અને અભ્યાસવડે કુંડલિની જરા જાગૃત થાય ત્યારે ઇડા ને પિંગળા એ બને નાડીઓ સમ રૂપ શ્વાસ ચાલે છે, અને મેરૂ દંડમાંની સુષુમ્ણા સાથે તેનો સંબંધ થાય છે. ઇડા પિંગળાનું વહન બદલાતાં, બને સંધ્યાકાળે તથા રાત્રિના અને દિવસના મધ્ય સમયે પણ સ્વાભાવિક રીતે સુષુમ્ણાનો પ્રવાહ ચાલે છે.

આ અભ્યાસથી ઉપસ્થમનિ વાયુ ખેંચાવાથી પૂર્વ કુવિચારાદિકવડે વૃષણમાં વીર્ય ઉપજી વીર્યાશયમાં આવ્યું હોય તો તે ત્યાંની ગરમીથી ઓજસનામની આઠમી ધાતુ થઇ શરીર તથા બુદ્ધિ આદિને પોષે છે, તેથી તે બળવાન થાય છે. વીર્યની ઉત્પત્તિ વૃષણમાં થાય છે. ત્યાં તે અપકવ હોય છે. વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે પકવ થાય છે, અભ્યાસના બળથી ઓજસ થવામાં ઘણું વીર્ય ખપી જવાથી વીર્યાશયમાં તે વિશેષ રહેતું નથી. તેમજ તેનો વેગ ઉર્ધ્વ થવાથી શુક્રધરા નાડીદ્વારા તે સહસા બહાર નીકળી પડતું નથી. કુવિચારાદિકને અભાવે વૃષણમાં પણ તેની ન્યુન ઉત્પત્તિ થાય છે, ને ઘણા અભ્યાસથી તેની ઉત્પત્તિ થતી નથી અને ત્યાંથીજ તેનું ઓજસ થવા માંડે છે. વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે વીર્ય બહાર નિકળી જવા યત્ન કરે છે, ને તેથી પુરૂષના ચિત્તમાં વ્યગ્રતા થાય છે. યોગ બળવડે વીર્યપર કુવિચારને ન થવા દઇ અર્થાત્ કુવિચાર તથા ઇન્દ્રિયોના આવવેગને રોકી તેને ઉર્ધ્વ રાખવું એ અભ્યાસમાં આગળ વધવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે. વીર્ય ને મૂત્ર એ બનેને ઉપસ્થના આગળના ભાગમાં આવવાના માર્ગ ભિન્ન ભિન્ન છે. મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને બહાર આવવાનો માર્ગ દૂર છે. મૂત્રને બહાર નીકળવાના માર્ગમાં વૃષણની સમીપ તે માર્ગમાં શુક્રધરા નાડી તેને આવી મળે છે.

અનાહત, વિશુદ્ધ ને આજ્ઞા એ ત્રણ ચક્રોમાં ગુણની ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તે ભેદાઈને તેમાંથી વાયુ સુષુમ્ણામાં આગળ ચાલવા લાગે તે ગ્રંથિભેદ કહેવાય છે.

૭ ચક્રોમાં થઈ વાયુ સુષુમ્ણામાં ઉપર ચડવા લાગે તેથી તે ચક્રનો ભેદ થાય છે, તે ચક્રભેદ કહેવાય છે. પતિહીનને વેશ્યાને-રંડી (રાંડ-રંડા) કહે છે. કુંડલિની વેશ્યાની પેઠે વિષયવૃત્તિઓને ઉપજાવ્યા કરે છે, અને જન્મબીજ બાલ્યકાળબીજ ને તેમ કરે છે માટે તે બાળરંડા કહેવાય છે. અથવા આત્મરૂપ પતિને બાલ્યકાળબીજ તે ભૂલી ગઈ છે. તેનાથી વિધવાની પેઠે વિખુટી પડી છે. માટે પણ તે બાળરંડા કહેવાય છે, કિંવા તે બાળ-વાળ-ના જેવી સૂક્ષ્મ રંડા-નાડી છે માટે બાળરંડા કહેવાય છે. બાળરંડા બાળપણમાંથી રંડાયેલી હોવાથી સર્વદા બ્રહ્મચર્ય પામે છે તેથી તે બાળરંડા બાળબ્રહ્મચારિણી પણ કહેવાય છે. વાયુ ઉપર ચડતો હોય તેમ લાગે અને શરીરમાં ખાલી ચડવાની પેઠે ક્રમક્રમ થતું કાંઇ અનુભવાય ત્યારે જાણવું કે નીચેનો વાયુ ઉપર ચડે છે.

૧૧ સંક્ષોભણીમુદ્રા.

ગુદાનું સંકોચન વિકાસન સ્વસ્તિકાસને બેસીને કરવું, અને અપાનની ઉષ્ણતાથી કુંડલિનીને તે સંક્ષોભણી (કુંડલીને સંક્ષોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને અશ્વિનીમુદ્રા પણ કહે છે. શુષ્ક બસ્તિમાં અપાનનું આકર્ષણ કરવાનું પ્રયોજન નથી, ને આમાં યત્નથી અપાનનું આકર્ષણ કરવું પડે છે, એટલો એ બેમાં ભેદ છે.

૧૨ દ્રાવણીમુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી થોડા અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરી પછી જિહ્વાને બ્રહ્મરંધ્રમાં ઊર્ધ્વ લગાડી, તથા શરીરમાંના વાયુને ઊર્ધ્વ કરી, ત્યાંથી અમૃત દ્રાવી, તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાય છે. જિહ્વાને કેવળ તાળવામાંજ ઉર્ધ્વ રાખવામાં આવે તો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

१३ आकर्षणी मुद्रा.

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના સર્વ વાયુનું શનૈઃ શનૈઃ નાભિ ભણી આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને બ્રહ્મરંધ્રમાં-સહસ્રદળમાં-સ્થિર કરવો તે આકર્ષણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા કેવળ કુંભકનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

१४ वशीमुद्रा.

સિદ્ધાસને બેસી માયાબીજનો (હ્રીંનો) જપથી દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરી પ્રાણાયામના આકર્ષણથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વશીમુદ્રા કહેવાય છે.

१५ उन्माद मुद्रा.

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારનો એટલે શરીરમાંના નવ છિદ્રોનો નિરોધ કરી (તેમાંથી નીકળતા પ્રાણપ્રવાહને પાછો હઠાવી) મન સહિત પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર કરવો તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાય છે.

१६ महांकुश मुद्रा.

કેવળ કુંભકથી પ્રાણનું નાભિ આગળ રૂંધન કરી મનરૂપી મસ્ત હાથીને વશ કરવો તે મહાંકુશ મુદ્રા કહેવાય છે.

१७ योनिमुद्रा.

સિદ્ધાસને બેસી કર્ણ, ચક્ષુ, નાસિકા અને મુખને ક્રમથી બંને હાથના અંગુષ્ઠ, તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકા અંગુલિઓવડે રૂંધી પછી જિહ્વાને પાછી ઉલટાવી ચાંચના જેવા આકારે મુખમાં [illegible] કરી તે વડે પ્રાણાદિ પવનનું આકર્ષણ કરી સુખ પૂર્વક રૂંધવું. પછી દિવસે તે પવનને નીચેના અપાન સાથે જોડી કુંડલિનીને જાગ્રત કરી 'હંસ' ના સહિત ધ્વનિ સાથે ષટ્ચક્રોમાં ને કુંડલિની સહ પ્રાણપવનને ઊંચે ચઢાવવા તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૮ तडागी मुद्रा.

ઉદરને કાંઇક ઉર્ધ્વ તથા બરડાની કરોડ ભણી બળપૂર્વક ખેંચીને તેનો પાણી વિનાના તળાવના જેવો આકાર કરવો તે તડાગીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા શરીરના ભારે પણાને દૂર કરી અપાનને ઉર્ધ્વ કરે છે, તેમજ કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરવામાં તથા પ્રાણને સુષુમ્ણામાં લઈ જવામાં સહાય થાય છે.

૧૯ मांडुकीमुद्रा.

સ્વસ્તિકાસને બેસી મુખને બંધ રાખી જિહ્વામૂળને શનૈઃ શનૈઃ ચલાયમાન કરવું ને તે વડે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપકતા અમૃતનો અનુભવ કરવો તે માંડુકીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાનો ચિરકાળ સુધી નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ત્રિવલી તથા પળીનો નાશ થાય છે.

૨૦ भुजंगिनी मुद्रा.

મુખને કિંચિત્ ઉઘાડી, ગળાવડે બહારના પવનનું આકર્ષણ કરી, તેને યથાશક્તિ રોકી, પછી બંને નાસાપુટદ્વારા તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો તે ભુજંગિની મુદ્રા કહેવાય છે, આ મુદ્રા વિશેષે કરીને ઉદરરોગ તથા અજીર્ણનો નાશ કરે છે.

૨૧ नमो मुद्रा.

જીભને ઉર્ધ્વ રાખી પવનને રૂંધવાનો અભ્યાસ કરવો તે નમોમુદ્રા કહેવાય છે.

૨૨ मातंगिनी मुद्रा.

કંઠ સમાન જળમાં ઉભા રહી નાકથી પાણી લઇ મુખવાટે બહાર કાઢવું તથા મુખથી જળ લઇ નાકવાટે બહાર કાઢવું, આમ પુનઃ પુનઃ કરવું તે માતંગિની મુદ્રા કહેવાય છે.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ વિના પૃથ્વી શોભતી નથી, રાજયોગ વિના રાત્રી શોભતી નથી તેમ રાજયોગ વિના મુદ્રા પણ વિચિત્ર હોય તોપણ શોભતી નથી.॥૧૨૬॥

વિવેચન.

હવે રાજયોગના વિના આસન આદિકની નિષ્ફળતાને ઉપચારથી કહે છે કે—અન્ય વૃત્તિઓને રોકીને આત્મવિષયક જે ધારાવાહિક નિર્વિકલ્પ મનની વૃત્તિ છે તેને રાજયોગ કહેવાય છે. 'हठं विना राजयोगः' "હઠયોગના વિના રાજયોગ વૃથા છે" એ વચનમાં સૂચિત કર્યું છે કે એ રાજયોગના કે એ રાજયોગના સાધનો વિના પૃથ્વી નામ સ્થિરતા શોભતી નથી થતી નથી. અહીં પૃથ્વી શબ્દથી સ્થિરતાનું અને રાજયોગ પદથી આસનનું ગ્રહણ થાય છે અર્થાત્ રાજયોગના વિના પરમ પુરૂષાર્થ (મોક્ષ) રૂપ મોક્ષ બની શકતો નથી. આ હેતુ આગળ પણ સંપૂર્ણ વાક્યોમાં સમજવો અને રાજયોગના વિના નિશા શોભતી નથી અર્થાત્ નિશાના જેવો કુંભક પ્રાણાયામ શોભિત થતો નથી કારણ કે જેમ રાત્રીમાં રાજપુરૂષોનો સંચાર હોતો નથી તેમ કુંભકમાં પણ પ્રાણોનો સંચાર હોતો નથી એથી નિશા પદથી કુંભકનું ગ્રહણ થાય છે અને રાજયોગના વિના વિચિત્ર પણ મુદ્રા અર્થાત્ અનેક પ્રકારની વિલક્ષણ [illegible] આદિ મુદ્રાઓ શોભતી નથી. પક્ષાંતરમાં આ શ્લોકનો આ અર્થ છે કે—રાજાના સંબંધ વિના રત્ન આદિને ઉત્પન્ન કરવાવાળી પૃથ્વી શોભા નથી કારણ કે રાજાની શિક્ષા વિના નાના [illegible] ભૂમિમાં થાય છે અને રાજા નામ ચંદ્રમાના સંબંધ વિના [illegible] ગ્રહો ને નક્ષત્રોથી વિચિત્ર દેખાતી રાત્રીની પણ [illegible] તેથી "घस्तारं विना भूमौ नानोपद्रवसंभवः" [illegible] मानो राजा" એ શ્રુતિથી અહીં રાજ [illegible] કે "સોમ અમારા બ્રાહ્મણોનો રાજા છે" [illegible] મુદ્રાની શોભા નથી અર્થાત્ રેખા આદિક [illegible] હાથથી કરવામાં આવેલાં ચિહ્ન [illegible] કરવા યોગ્ય થતી નથી. ॥ १२६ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं [illegible] ।
इतरत्र न कर्तव्या [illegible] ॥ १२७ ॥

ભાવાર્થ—[illegible] વિધિ છે તેનો [illegible]

પ્રાણવાયુની વિધિથી અન્ય ઇતર વિષયોમાં મનની પ્રવૃત્તિ ન કરે ॥ ૧૨૭ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મુદ્રાઓની સમાપ્તિનું વર્ણન કરે છે કે—આદિનાથ નામ મહાદેવજીએ દશ મુદ્રાઓ મુખ્ય કહી છે તેમાંની એક પણ મુદ્રા યોગીજનોને અણિમા આદિ મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે ॥ ૧૨૮ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

ભાવાર્થ—સાંપ્રદાયિક (ગુરૂ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા) મહા મુદ્રા આદિના ઉપદેશને જે ગુરૂ આપે છે તે શ્રીમાન્ ગુરૂ અર્થાત્ સર્વ ગુરૂઓમાં શ્રેષ્ઠ છે અને એજ સ્વામી નામ પ્રભુ છે, અને એજ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર સ્વરૂપ છે. ॥ ૧૨૯ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

ભાવાર્થ—તે મુદ્રાઓનો ઉપદેશ કરનાર ગુરૂના વચનનાં [illegible] આસન કુંભક આદિનાં અનુષ્ઠાન [illegible] અને [illegible] આદિ [illegible] [illegible] અને [illegible] મહામુદ્રા આદિના [illegible] અણિમા આદિ સિદ્ધિઓના [illegible] [illegible] કે [illegible] તે ગુરૂને [illegible] અને [illegible] [illegible] છે. ॥ ૧૩૦ ॥

॥ इति श्री [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ॥

॥ श्रीयोगसिद्धान्तचंद्रिका. ॥

પૂર્વ પ્રકરણમાં ચાર પ્રકારના યોગો વિષે કથન કરવામાં આવ્યું તેમાં-હઠયોગનું સવિસ્તર વિવેચન તો આ હઠયોગપ્રદીપિકામાંજ છે અને બીજા યોગો સંબંધી ગત પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે તો પણ આ પ્રકરણ સ્થળમાં શ્રી રાજયોગ સંબંધી સવિસ્તર વિવેચન અધિકારી જનોનાં કલ્યાણાર્થે કરીએ છીએ.

રાજયોગનાં આઠ અંગો કહેવાય છે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ. પ્રથમ યમનાં સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

યમ.

હિંસા વિગેરે નિષિદ્ધ ધર્મોથી સાધકને રોકે છે વાસ્તે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તે યમો દશ પ્રકારના છે. યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતા તથા શ્રી ગોરક્ષ શતકાદિ ગ્રંથોનું આ ગ્રંથમાં યમોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવશે અને શ્રીપાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકારના યમ કહ્યા છે જેનાં શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ ને ઇશ્વર પ્રણિધાન એવાં નામો છે. ઉ-વનના નિર્વાહથી વધારે એજ સાધનોનો સંગ્રહ ન કરી તેનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. યથાવિધિ પ્રણવાદિ મંત્રનો જપ કરવો કે ઉપનિષદ્ ગીતા વિગેરેનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે ને સર્વ કર્મો પરમગુરૂ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઇશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના અગીયારમા સ્કંધના ઓગણીસમા અધ્યાયમાં યમ તથા નિયમો સંબંધમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ લજ્જા, અસંચય, (અપરિગ્રહ) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમો કહેલા છે ને બાહ્યશૌચ, અંતઃશૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં શ્રદ્ધા, અતિથી સત્કાર, પરમાત્માનું પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું, પરના હીતને અર્થે ઉદ્યોગ, સંતોષ અને

પ્રાણવાયુની વિધિથી અન્ય ઇતર વિષયોમાં મનની પ્રવૃત્તિ ન કરે. ॥ ૧૨૭ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મુદ્રાઓની સમાપ્તિનું વર્ણન કરે છે કે-આદિનાથ નામ મહાદેવજીએ દશ મુદ્રાઓ મુખ્ય કહી છે તેમાંની એક પણ મુદ્રા યોગીજનોને અણિમા આદિ મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે ॥ ૧૨૮ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

ભાવાર્થ—સાંપ્રદાયિક (ગુરૂ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા) મહા મુદ્રા આદિના ઉપદેશને જે પુરૂષ આપે છે તે શ્રીમાન્ ગુરૂ અર્થાત્ સર્વ ગુરૂઓમાં શ્રેષ્ઠ છે અને એજ સ્વામી નામ પ્રભુ છે, અને એજ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર સ્વરૂપ છે. ॥ ૧૨૯ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

ભાવાર્થ—તે મુદ્રાઓનો ઉપદેશ કરનારા ગુરૂના વાક્યમાં અર્થાત્ આસન કુંભક આદિનાં અનુષ્ઠાન વિષયની અને યુક્તાહાર વિહારની ચેષ્ટા આદિ વિષયોની આજ્ઞામાં તત્પર નામ આદરવાન અને શાસ્ત્રોક્ત તપ કરવારૂપ તે આદરના પછી વારંવાર મહામુદ્રા આદિના અભ્યાસમાં સાવધાન થઇને મનુષ્ય અણિમા આદિ સિદ્ધિઓના સહિત કાલના વંચનને પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત તે પુરૂષને સિદ્ધિઓ અને કાલથી નિર્ભયતા એમ ઉભય લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૧૩૦ ॥

। इति श्री स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तविहारीलाल जादवरायसुतकृत गुर्जरभाषा-टीकायां मुद्राविधान नाम तृतीयोपदेशः समाप्तः ॥३॥

॥ श्रीयोगसिद्धान्तचंद्रिका. ॥

પૂર્વ પ્રકરણમાં ચાર પ્રકારના યોગો વિષે કથન કરવામાં આવ્યું તેમાં–હઠયોગનું સવિસ્તર વિવેચન તો આ હઠયોગદીપિકામાંજ છે અને બીજા યોગો સંબંધે ગત પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે તો પણ આ પ્રકરણ સ્થળમાં શ્રી રાજયોગ સંબંધે સવિસ્તર વિવેચન અધિકારી જનોનાં કલ્યાણાર્થે કરીએ છીએ.

રાજયોગનાં આઠ અંગો કહેવાય છે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ. પ્રથમ યમનાં સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

યમ.

હિંસા વિગેરે નિષિદ્ધ ધર્મોથી સાધકને રોકે છે વાસ્તે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તે યમો દશ પ્રકારના છે. યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતા તથા શ્રી ગોરક્ષ શતકાદિ પ્રમાણે આ ગ્રંથમાં યમોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવશે અને શ્રીપાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકારના યમ કહ્યા છે જેનાં શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ ને ઇશ્વર પ્રણિધાન એવાં નામો છે, જીવનના નિર્વાહથી વધારે ભોગ સાધનોનો સંગ્રહ ન કરી તેનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. યથાવિધિ પ્રણવાદિક મંત્રનો જપ કરવો કે ઉપનિષદ્ ગીતા વિગેરેનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે ને સર્વ કર્મો પરમગુરૂ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઇશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના અગીયારમા સ્કંધના ઓગણીશમા અધ્યાયમાં યમ તથા નિયમો સંબંધમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ લજ્જા, અસંચય, (અપરિગ્રહ) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમો કહેલા છે ને અંતશૌચ, બાહ્યશૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં આદર, અતિથી સત્કાર, પરમાત્માનું પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું. પરના શુભને માટે ઉદ્યોગ, સંતોષ અને

આચાર્યની સેવા એ બાર નિયમ કહ્યા છે. ઇન્દ્રિયોનો જય કરી આહાર, નિદ્રા, શીત, વાત ને આતપનો જય કરવો એને પણ વિદ્વાન યમ કહે છે.

પ્રકૃતમાં અહિંસા, અસ્તેય, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર, ને શૌચ એ દશ યમો કહેવાય છે.

૧ અહિંસા—કોઇ પણ પ્રકારે, કોઇ પણ પ્રાણીનો કોઇ પણ કાળમાં દ્રોહ (મારવા ઇચ્છા) ન કરવો એટલે કે મન વાણી અને કાયાથી કોઇ પણ પ્રાણીને કોઈ પણ પ્રકારથી કયારે પણ પીડા ન કરવી તે અહિંસા કહેવાય છે. શાકભાજીથી ભયંકર પેટની ક્ષુધા શાન્ત થાય છે તો જેવું આપણને દુઃખ થાય છે તેવુંજ બીજા પ્રાણીને પણ થાય એમ સમજી કોઈ પણ જંગમ જીવની હિંસા કરવી જોઇએ નહીં. સ્વસ્વરૂપને જાણવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષોએ અને નિર્વિષયી આનંદને અનુભવી પરમાત્માનાં શાશ્વત પદમાં સ્થિર થવાની ઇચ્છાવાળા વિવેકી જીવોએ તો અવશ્ય અહિંસા ધર્મનું પ્રાણાન્ત પર્યન્ત આચરણ કરવું જોઇએ. જૂ માંકડ વિગેરે અને એવાંજ ઇતર ક્ષુદ્ર પ્રાણીઓ જે મનુષ્યને પ્રસંગોપાત દુઃખ આપે છે તેને પણ અહિંસાધર્મના જ્ઞાતા પુરૂષો બુદ્ધિપૂર્વક દુઃખ આપતાજ નથી કારણ કે અહિંસા એજ પરમ ધર્મ છે જેથી પોતાથી કોઈ પણ પ્રાણીને દુઃખ ન થાઓ; એવો નિયમ તેવા પુરૂષોએ સદાને માટે હૃદય પટમાં કોતરી રાખેલો હોય છે. અહિંસા મતના પેટામાં સાર્વભૌમ મહાવ્રત પાળવું જોઇએ. બ્રહ્મચારી અને સંન્યાસીએ વિષયભોગનાં સાધનરૂપ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં, રક્ષણમાં, નાશમાં, હિંસારૂપ પાપ સમજી તેનો રાગપૂર્વક સંગ્રહ ન કરવો, વર્ષાકાળમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, વર્ષાકાળે પૃથિવી ન ખણવી, જાતિ, દેશ, કાળ અને પ્રયોજન—સમયથી તે અહિંસાદિને વિછિન્ન કરવામાં ન આવે એટલે કે સર્વભૌમાવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે

તે સાર્વભૌમ મહાવ્રત કહેવાય છે. હિંસાના વિભાગ પાડીએ તો તેના ત્રણ પ્રકાર છે. કૃતા હિંસા એટલે પોતે કરેલી હિંસા, કારિતા હિંસા એટલે બીજા પાસે કરાવેલી હિંસા અને અનુમોદિતા હિંસા એટલે કે બીજાને અનુમોદન કરેલી હિંસા એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા કહેવાય છે. વળી તે ત્રણ પ્રકારમાં પ્રત્યેકના પાછા ત્રણ પ્રકાર છે. લોભથી (માંસ ચર્માદિની લાલચથી) થયેલી, ક્રોધથી (અપકાર થવાથી ઉપજેલા દ્વેષથી) થયેલી, અને મોહથી (પશ્વાદિના વધથી ધર્મ થશે એવી સમજથી) થયેલી. વળી પાછા તે પ્રત્યેકના ત્રણ ત્રણ ભેદ છે. મૃદુ, મધ્યા ને અધિમાત્રા. અધિમાત્રા એટલે તીવ્રા. હિંસાના વળી બીજા પણ તારતમ્યવડે અનંત ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની છે. તાત્પર્ય એ છે કે અનંત દુઃખોનો ઉદ્‌ભવ હિંસાથી થાય છે વાસ્તે તેમાં મન ન લગાડવું. અહિંસાવ્રતનાં પાલનથી સર્વ પ્રાણીઓ વ્રતધારી પ્રત્યે મૈત્રીથી વરતે છે. અહિંસા અન્ય યમ નિયમનું મૂળ છે અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્ય યમનિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે. सर्वं पदं हस्तिपदे निमग्न જેમ એકજ હાથીનાં પગલામાં સર્વ પગલાંઓનો સમાવેશ થઇ શકે છે તેમ યજ્ઞ, તપ તથા દાનાદિકસર્વ ધર્મોનો અહિંસામાં સમાવેશ થાય છે. શરીરથી કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિં તે શરીર પરત્વે અહિંસા વ્રતનું પાલન થયું સમજવું, મનવડે કોઇપણ પ્રાણીનું બુરૂ થાય તેવું સ્મરવું નહિં તેનું નામ મનથી સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી અને વાણીવડે કોઇપણ પ્રાણીને દુઃખ થાય તેવું પરોક્ષમાં કે પ્રત્યક્ષમાં ઉચ્ચારણ ન કરવું તે વાણીવડે સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી. अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः અહિંસા વ્રતનું બરાબર ત્રિકરણયોગે પાલન થતાં પ્રાણી માત્ર વૈરભાવ છોડી મિત્ર થાય છે અને હૃદયમાં વૈરબુદ્ધિનો વિનાશ થાય છે તેથી સાધકને યોગમાં અધિકાર આવે છે.

વાણી અને કાયાથી કોઈ પણ વસ્તુ, દ્રવ્ય, કે બાબતની ચોરી ન કરવી તેનું નામ અસ્તેય છે કારણ કે ચોરી કરવાના એ ત્રણ પ્રકાર છે જેથી મનસા વાચા કર્મણા ચોરી રહિત રહેવું તેનું નામ અસ્તેય છે. વિષયોત્તેજક પદાર્થોની સ્પૃહા, ગુપ્ત વ્યભિચાર, ને દુર્વ્યસન ઇત્યાદિ બાબતો ચોરી કરવાનું તેડું કરે છે વાસ્તે ડાહ્યા મનુષ્યોએ અસ્તેયવ્રતની સિદ્ધિ થવા ઉપરની બાબતોનો બરાબર ત્યાગ કરવો જરૂરનો છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય—લિંગ ઇન્દ્રિયનો જે યથાર્થ સંયમ છે તેને બ્રહ્મચર્ય કહેવામાં આવે છે. શ્રીયોગશાસ્ત્રમાં પણ "ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थसंयमः" એ શબ્દોથી બ્રહ્મચર્યનું લક્ષણ તથાપ્રકારે કરેલું પણ છે તેમ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ "कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा। सर्वत्र मैथुनत्यागः ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते" "મન વાણી અને કાયાથી સર્વ અવસ્થાઓમાં સર્વદા મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તે બ્રહ્મચર્ય છે" એ શબ્દોથી એમજ કથન કરેલું છે. કામોત્તેજક વસ્તુનો ઉપયોગ, કામોદ્દીપક સ્થાનમાં ન જવું તે, કામોદ્દીપક વસ્તુ અને સ્થાનમાં અનિચ્છા, શૃંગાર ગ્રંથોનું નહિ વાંચવું તે, રાગપૂર્વક સ્ત્રીઓની પ્રતિમાને ન જોવી તે ઇત્યાદિ તમામ વિષયને ઉત્તેજન આપનારાં સાધનોનો સંપૂર્ણરીતે બ્રહ્મચર્યનાં પરિપાલનાર્થે ત્યાગ કરવો કારણ કે બ્રહ્મચર્યરૂપ યમ છે તે સઘળા યમોમાં પ્રધાન છે અને યોગાધિકારમાં પરમ કારણ છે. શ્રીદક્ષસંહિતામાં દર્શાવેલાં સ્ત્રીનું મનમાં સ્મરણ, કીર્તન, કેલી, પ્રેક્ષણ, ગુહ્યભાષણ, સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સંયોગ, એ આઠ પ્રકારનાં મૈથુનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. દેહની નશ્વરતાનો વારંવાર વિચાર કરી આ આઠ મહા દુષ્ટ વાસનાઓને વિદ્વાન મનુષ્યે બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિ અર્થે દેહવટો આપી દેવો જોઇએ. વિષધરોના સમાન સ્ત્રી પણ એક ભયંકર અગ્નિ છે અને સ્પર્શ માત્રથી ઉન્મત્તતા જનેતા છે સ્ત્રીનાં

દર્શન માત્રથી પુરૂષના દેહને તે સ્ત્રી અતિ ઉષ્ણ કરે છે અને પોતાનું ઝેર તેનાપર ચડાવી દે છે. તે સ્ત્રીરૂપ રાક્ષસી મનુષ્યના ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષરૂપ પવિત્ર મંદીરોનો નાશ કરી તેને એક અઘોર નર્કમાં ભવોભવ ભમાવે છે અને ઝંપલાવે છે, વાસ્તે વિરાગવાન્ ડાહ્યા પુરૂષે મનોનિગ્રહ થાય ત્યાં સુધી આરંભમાં કડણ વ્રતોને પાળી, મિતાહાર રાખી તેમજ કૃચ્છ્રાદિ તપથી કાયાને ક્ષીણ કરી મન વાણી અને કાયામાંથી એ વિકારની ગંધ પણ રહેવા દેવી નહિં. યોગાભ્યાસી સ્ત્રીએ પણ આજ પ્રકારે પુરૂષના અંગનો ત્યાગ રાખવો ઇષ્ટ છે. પરમપદ જિજ્ઞાસુ સાધુ મહાત્માઓ રાગાદિ દોષોને દુર કરી પિંડ બ્રહ્માંડાદિ પ્રકૃતિ જન્ય કાર્યોમાંથી વિવેકવડે મોહમતિને મારી અને આ અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળીને સનાતન ધર્મની સુંદર વાડીમાં વિહાર કરતા કરતા મોક્ષની મનોહર બારીમાં પ્રવેશ કરી અવિકારી અખંડાનન્દ રૂપે સ્થિતિ પામે છે. લોક લજ્જા ખાતર કે લોકમા પૂજા માન કે યશના ખાતર આ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવું એમ નથી પરન્તુ પોતાનો ભવસાગરમાં જન્મોજન્મનો આંટો મટી જવા મોક્ષ કલ્યાણાર્થે શ્રી પરબ્રહ્મ રૂપને પામવા-ભેટવા બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરી સદ્ગુરૂની નિષ્કામ ઉપાસના કરવી જોઇએ કે જેથી ઇષ્ટ વસ્તુને અલ્પ સમયમાં સંપ્રાપ્ત કરી સફળતાનાં શિખરે સ્થિતિ બની શકે. આ વ્રતમાં સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીઆદિ શંગારને નોતરનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરે, સૂતા પહેલા ગૌરક્ષાસન કરે, નૌલિ તથા યોનિબંધ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે, શય્યાપર બેસી મનને બહારના વિષયોમાંથી હૃદયાકાશમાં કે ભૂમધ્યાકાશમાં સ્થિર કરી પછી ચત્તા તથા જમણે પડખે શ્વાસ શ્વાસ નાખીને ડાબે પડખે સૂવે, સૂતી વખતે સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિમાં સ્ત્રી અથવા બીજા કોઇ પણ પ્રકારના નિમિત્તથી અથવા નિમિત્ત વિના પણ મારાં બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાઓ અને પ્રારબ્ધયોગે એવો બનેલો પ્રસંગ આવી

જાય તો વીર્યપાત થયા પહેલાં હું અવશ્ય જાગ્રત થઈ જઉં એવો સુદૃઢ સંકલ્પ કરે, રાત્રે અતિશય ભોજન કરે નહીં, વહેલા સૂવે નહિં, સૂતા પછી બનતાં સુધી એક લાં ઊ નિદ્રા લઇનેજ ઉઠે ને પથારીમાંથી ઊઠયા પછી બનતાં સુધી ફરી સૂવે નહીં, અને ન ચાલતાં સુવું પડે તો તે કાળે જન્મ જન્માંતરના સંસ્કારથી વૃત્તિ કામના યુક્ત થઇ હોય તો નિષ્કામ પુરૂષોનાં ચરિત્રનાં સ્મરણવડે ચિત્તને શાન્ત કરીને તથા નાભી ઉપર ભીનાં વસ્ત્રનો કકડો રાખીને સૂવે તો સ્વપ્નામાં વીર્યપાત કદી પણ થતો નથી તથા સ્ત્રી રહિત સાધકને પણ એવી અનુચિત સ્વપ્ન આવવાનો તથા વીર્યપાત થવાનો પ્રસંગ આવતોજ નથી. હમેશાં લાંબો કાળ ચત્તા ન સૂવું તેમ વૃષણ દબાય એ રીતે પણ સુવુ નહીં. દિવસે બહુ નિદ્રા લેવી નહીં. દિવસે અલ્પ સમય વિશ્રાન્તિ લેવાની જરૂર જણાય તો હૃદયમાં મનોવૃત્તિને સ્થિર રાખીને શ્વાસ પીમો કરી યોગ નિદ્રા જેવી નિદ્રા લેવી. આંખ તથા વાણીની પ્રવૃત્તિ સદા સ્વચ્છ રાખવી. કુવિચારને સદાય સુવિચાર ને કપાળભ્રાતિ-વડે દાબી દેવો. યોગસિદ્ધિને ઇચ્છનારા પુરૂષે સૂળી અને મૃત્યુ કરતાં પણ સ્ત્રીજાતિનો વિશેષ ભય રાખવો કારણ કે અન્ય ઝેરી તથા ઘાતકી પદાર્થો મનુષ્યોનું એકજવાર મોત કરે છે પરંતુ સ્ત્રીજાતિ તો તેમાં આસક્તિ રાખનારાને વારંવાર દુઃખના ભંડાર રૂપ જન્મમરણમાં જકડાવી દે છે. સંયમી ગૃહસ્થે તથા વિવેકી પુરૂષે નાના બાળકને ચુંબન કરવાનો, બાળકના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અનુચિતપણે હાસ્ય કરવાનો અને તેમને નિષ્પ્રયોજન બોલાવ્યા કરવાનો પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક દૃઢ ત્યાગ સેવવો અને સદાકાળ વિશ્વની માયામાં ઉદાસીનતા રાખી રહેવું જોઇએ. યોગના અભ્યાસીએ કામને ઉશ્કેરે તેવી, વીર્યને વધારે તેવી રજસ્તમોગુણાત્મક ભક્ષ્યપેય વસ્તુઓ ખાવી કે પીવી નહીં. કાયામાં પવિત્ર રહેવું તથા સ્વચ્છ સાદાં વસ્ત્રો પહેરવાં

ઓડતાં પણ કોઇ પણ પ્રકારે વિષયાનુરાગી ન થવાય એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. શાન્ત ચિત્તવાળા આત્મજ્ઞાની પુરૂષો સ્ત્રી પુરૂષમાં સામ્ય દ્રષ્ટિ સેવતાં શીખે છે અને ગુંદરીમાં ને હીરા પાર્થિવાદિ પુદ્ગલોની સમાનતા સમજી એક સરખી દ્રષ્ટિ રાખી જુએ છે. દ્રઢ પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક જે ઉત્તમ સાત્વિક સાધક પોતાના શ્રીગુરૂ પરમાત્માએ પ્રબોધેલાં સાધનોવડે નેત્રાદિ ઇન્દ્રિયોને સારી રીતે વશમાં રાખી નિયમમાં પ્રવર્તાવી શકે છે તેજ સાધક સર્વથા વિજયનો ભાજન થાય છે ને નિયમિત આહાર વિહાર દ્વારા રસનાના ઉપદ્રવ ઉપર વિજય પણ તેજ કરી શકે. એટલુંજ નહીં પરન્તુ નિષ્કામ બ્રહ્મચારી પણ તેજ થઇ શકે છે. નિરંતર પ્રમાદવશ ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યજન [illegible] [illegible] ઉ કારણ કે આ વિવિધવિધ વિષયમાળામાં [illegible] [illegible] [illegible] જીવની મનમાંજ રહી જાય છે અને [illegible] [illegible] જાય છે. [illegible] કહ્યું છે કે—

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

કરતાં પણ અજ્ઞાનીને દુરાગ્રહી, વાંદરાંની કરતાં પણ વિ-
શેષ ચપળ મન છે, અને વિષયો બળવા અનળ સમાન
છે, ઝેરી સાપ કે તિક્ષ્ણ તલવારના કરતાં પણ એ વિષયો
વસમા છે. જો મનને ઇન્દ્રિયોદ્વારા વિષયો રૂપી અનળમાં
પ્રવર્તાવીએ તો તેથી સ્વાભાવિક આત્માનંદનો નાશ થાય
છે અને મનને જો એકદમ એથી વારીએ છીએ તો મો-
હને આધીન થતાં વ્યાકુળતાને બાળીએ છીએ વાસ્તે પ-
રમપદ બારીએથી નહિં છટકવા આ મનને અભ્યાસ વૈરા-
ગ્યથી કે સત્સંગ અને શાસ્ત્રથી યુક્તિપૂર્વક ધીમે ધીમે
વશ કરવું જોઇએ. અધમોદ્ધારક પાપીઓના પ્રલયવત કા-
ળરૂપ સદા કર્તા આપ નારાયણ મને સર્વત્રને સદા જુએ
છે એમ બ્રહ્મચારી પુરૂષે સ્મરણમાં રાખી નિર્મળ બુદ્ધિવડે
સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીનો મનથી, વાણીથી અને તનથી પરિત્યાગ
કરવો જોઇએ તથા પ્રમાદને વશ થઈ બુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત
કદી પણ કરવો ન જોઇએ. વક્તા, ઉપદેશ, લેખક, અને
હું બ્રહ્મચારી છું એમ વદનારા પુરૂષો આ વિશ્વમાં ઘણા
છે પરન્તુ વિમળ બ્રહ્મચર્યનું મન વાણી અને કાયામાં પા-
ળન કરનારા પુરૂષો ઘણાજ ઓછા હોય છે.

'હું રાજા' વદવા થકી, રાજા કેમ થવાય,
યુદ્ધ કરી નૃપનું પદ, નિશ્ચય અનુભવ થાય.
બોલે તે જ્ઞાની નહીં, મૂએ દંભી જાણ,
હીરો જ્ઞાતા તત્ત્વના, કોઇ હોય જન જાણ.

વારંવાર પ્રતિજ્ઞાઓનો ઓળવશ થઈ જે મનુષ્ય
ભંગ કરે છે તે મનુષ્યને અંગુતપદ પહોંચવું દુર્લભ છે
અને પ્રભુની આજ્ઞામાં જે અચળ પુરૂષો છે તેને અના-
ચાર પુરૂષોની આત્મ સ્વરૂપે સ્થિતિનું સ્વપ્ન પણ આવવા
સંભવ નથી. આત્મમંદિરની દૃઢતા રાખી, વૈરાગ્ય પૂર્વક
ચિત્તની વિશુદ્ધિ રાખી શ્રીગુરૂ ઇશ્વર અને શાસ્ત્રમાં વિ-
શુદ્ધ શ્રદ્ધા પ્રેમ અને ભક્તિમાં આધીન થઈ જે પુરૂષો
વિભુઓની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરતાં અચકાય છે તેજ

ખરાવીર્ય પાલક-બ્રહ્મચારી બની શકવાના પરન્તુ લલનાના હાવભાવરૂપી વીંજણાંવડે પોતાના હૃદયમાં રહેલા કામદેવ-રૂપ અગ્નિને પ્રદીપ્ત થવાના પ્રસંગમાં ફસેલા ગમાર પુરૂષોથી શું થવાનું છે ? કાંઇજ નહીં. અરે ! લલનાની લાળથી ભરેલી, થુંકથી ભરપૂર મુખાકૃતિને જોઇને, માંસ અને લોહીના ભરેલા ઘડા સમાન તેનાં સ્તનોને મસળવાના મોહમાં મરાઇને, માંસાદિથી પુષ્ટ થયેલા તે નારીના નિતંબમાં મોહ પામીને તથા તે તરૂણીનાં કાપટ્ય યુક્ત હાસ્યથી પોતાના આસ્યમાં રસાસ્વાદની લોલુપતાનાં લક્ષણોથી ગાંડો બનીને કામાંધ મનુષ્ય પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆનાં સમાન પડી પોતાનાં આધ્યાત્મિક જીવનનું મૃત્યુ પોતેજ ઉત્પન્ન કરી આત્મવિમુખ થાય છે એથી બીજો કયો અધિક અવિવેક કે પશુતાનો દાખલો છે ! નથીજ.

સ્ત્રી એ જંગમ નરકરૂપ તથા સાક્ષાત્ અવિદ્યાની મૂર્તિ છે. તે ગર્ભિત રીતે પુરૂષનો શત્રુ છતાં, માત્ર ઉપરથી તે મિત્રનો વેષ ધારણ કરી રસીક પુરૂષોનાં હૃદયોનું સત્ત્વ ચૂસી લે છે. ગૃહસ્થને પરસ્ત્રી, ને વિરક્તને સર્વ સ્ત્રીઓ નર્કમાં જવાના સીધા રાજમાર્ગરૂપ છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળનારે વિચારવું કે ધૂર્ત સ્ત્રી (જાતી ભયંકર નાગણી, સિંહણ, વાઘણ, અગ્નિ, શળી ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુઃખદ છે. ધર્મના મર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરૂષે સ્ત્રીમાં પ્રીતિ રાખનારી વૃત્તિનું શીઘ્ર સંછેદન કરવું યોગ્ય છે. જ્યાં સ્ત્રીઓ બેઠી હોય ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારીએ કદી પણ ઇચ્છા ન કરવી. એકાંત સ્થળે જ્યાં સ્ત્રીઓ નહાતી ધોતી હોય, અથવા પોતાના શરીરને શૃંગારયુક્ત કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાલ્પનિક અને ક્ષણિક ગ્રામ્ય સુખની આસક્તિ સનાતન કલ્યાણના માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે. માટે તે આસક્તિ સર્વદા ત્યજવા યોગ્ય છે. ઘણાજ આપત્તિ કાળ વિના બ્રહ્મચારીએ

માર્ગમાં સ્ત્રી સાથે ચાલવું નહિ, અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સુતી હોય કિંવા તેનીજ પાસેના ઘરમાં જ્યાંથી સ્ત્રીપુરૂષોના ક્રીડાના શબ્દો સાંભળી શકાય ત્યાં સુવું નહિ. મનુષ્ય લોકલાજથી બુંડાં કર્મો કરતાં ભય પામે છે. પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન્ વિરાજે છે, છતાં ઘણા મનુષ્યો બુંડાં કર્મો કરે છે, એજ મનુષ્યોની પરમ અજ્ઞાનિતા અવિશ્વાસીપણું છે. બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસક્ત પ્રાણીઓ પ્રતિ બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરવી નહિ. સૃષ્ટિ કર્મથી, હસ્ત ક્રિયાથી તથા અપ્સરાઓ કે સ્વપ્નિનીઓની સાથે સંયોગ કરવાની ઇચ્છાથી મનને ઘણુંજ દૂર રાખવું. બ્રહ્મચારીએ કામરૂપી શત્રુને વિવેક વૈરાગ્ય તથા વિચારરૂપી કુવારો પાસે ઉપરથ સંયમરૂપી પિંજરામાં ગુરૂએ ઉપદેશ કરેલ નિયમરૂપી બેડીઓ જડાવી રૂદ્ધ કરવો. દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરૂષે પાપાચરણ કરવું નહિ. વારંવાર પાપકર્મ કરવાથી પુરૂષની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. જ્યાંસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ પણ કામવાસના છે. ત્યાં સુધી તેનું ભવ ભ્રમણ અટકવું નથી એ સિદ્ધાંતને પરમ સત્ય જાણીને વિવેકી મનુષ્યે પ્રયત્નથી કામ વાસનાનાં બીજો પોતાના હૃદયમાંથી બાળી નાંખવાં એ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનારે હૃદયમાં નિર્વાસનાની દૃઢ ગ્રંથિ પાડી વીર્યને વિકારી ન થવા દેવું. તથા બાહ્ય સ્વપ્નમાં તેને સ્ખલિત થવા ન દેવું. ને સર્વદા ઊર્ધ્વરેતા રહેવું, એજ તેનું સાચું બ્રહ્મચર્ય છે, ઉર્ધ્વરેતા થવા માટે અવશ્ય જેટલી યોગ ક્રિયાઓ તેણે પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરૂદ્વારા જાણી લેવી જોઇએ. ગૃહસ્થ પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના સોળ દિવસો પ્રથમના ચાર દિવસો તથા પર્વણી ને વ્રતના દિવસો વિના તેનો સંગ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. કામ સુખને પરમ પુરૂષાર્થ માનનારા શ્વાનવૃત્તિવાળા ને નિરંતર કામાગ્નિમાં બળતા પુરૂષો વિવેકી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ ધિક્કારને પાત્ર ગણાય છે. બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને

તેથી તે વીર્યમાન્ પુરૂષ શુભ ગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા બોધ દેવાયોગ્ય અધિકારી શિષ્યોને સારી રીતે બોધ કરી શકે છે. આ બ્રહ્મચર્યમાં યજ્ઞાદિ સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે. એમ નીચેના મંત્રદ્વારા સામવેદની છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્‌માં કહ્યુ છે:—

॥अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विन्दते। अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवेष्ट्वाऽऽत्मानमनुविन्दते। अथ यत्सत्रायण मित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव सत आत्मनस्त्राणं विन्दते। अथ यन्मौनमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते॥"

જેને કર્મ કાંડી લોક યજ્ઞ કહે છે તે બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડે જ્ઞાતા પુરૂષ યજ્ઞના ફળભૂત બ્રહ્મલોકને પામે છે; અને જેને ઇષ્ટ કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ ઈશ્વરનું યજન કરીને આપનાા રૂપ આત્માને પામે છે; તથા જેને સત્રાયણ (ઘણા યજમાનોવડે અનુષ્ઠાન કરવામાં આવનારૂં કોઇ કર્મ વિશેષ) કહે છે. તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણકે બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષજ પોતાના આત્માની જન્મમરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે, તેમજ જેને મૌન કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ આ અધિકારી પુરૂષ પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે, વીર્યના યોગન બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઇ શકે છે. માટે જ શ્રી યોગવાશિષ્ઠમાં શિખિધ્વજનાં [illegible] થતી [illegible] દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે—" [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કે જે [illegible] [illegible] કરે છે, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે? [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

સ્પર્શ મોહ શા માટે પામો છો ? સ્ત્રીનું શરીર બહાર કેશથી ને અંતર લોહીથી ભરેલું છે, તો એ અત્યંત બીભત્સ શરીરનું વિવેકીને શું પ્રયોજન છે ? હે મુને ! રાગી મનુષ્યો સ્ત્રીઓનાં જે અંગોને વસ્ત્રોથી અને ચંદનાદિનાં લેપનોથી વારંવાર લડાવે છે તે અંગોને માંસ ખાનારાં ગરજઆદિ પક્ષીઓ અને શિયાળીઆંઆદિ પશુઓ ફાડી ખાય છે, સ્ત્રીના જે સ્તન ઉપર મોતીના હારોની સેરો મેરૂપર્વતના શિખરપરથી પડતા ગંગાજળના પ્રવાહ જેવી જોવામાં આવી હોય તેજ સ્તનને સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે સ્મશાનોના ભાગોમાં તરત કૂતરાંઓ ભાતના પિંડની પેઠે ખાઈ જાય છે. જનમાં લોહી, માંસ અને હાડકાંથીજ બનેલાં ડુંદના અંગોના જે સંસ્કાર થાય છે તેજ કામિનીનાં અંગોના પણ થાય છે, માટે સ્ત્રી ઉપર આટલો બધો આગ્રહ શા માટે રહે છે ! હે મુને ! સ્ત્રીનું અંગ કેવળ ઉપરથી જોતાં રમણીય છે, એમ કલ્પવામાં આવે છે. પણ વાસ્તવિક જોતાં તો તે ઉપરથી પણ રમણીય નથી, કેવળ મોહને લીધેજ તેનું રમણીયપણું જણાય છે. મદિરા અને સ્ત્રી એ બને કે જેઓ મદ તથા કામદેવને લઇને ભારે ઉલ્લાસ આપનારાં છે, અને પોતે અનેક વિકારોથી ભરેલાં છે, તેઓમાં શો અંતર છે ? કશો નથી. સ્ત્રીઓરૂપી ખીલાઓમાં મદને લીધે સપ્ત ગયેલા પુરૂષોરૂપ હાથીઓ શાંતિના વચનોરૂપી દદ અંકુશો વાગતાં છતાં પણ જાગ્રત થતા નથી. પાપરૂપ અગ્નિની જ્વાળાઓરૂપ સ્ત્રીઓ કે જેઓ કેશરૂપી કાજળને ધારણ કરે છે, દુઃખે કરીને સ્પર્શ થઇ શકે એવી છે, અને આંખોને ખારી લાગે એવી છે, તેઓ પુરૂષને ખડની પેઠે બાળી નાંખે છે. ઉપરથી સારી લાગતી તે પરિણામે દારૂણ ફળ આપનારી સ્ત્રીઓ છે સળગતા નર્કરૂપ અગ્નિઓને પણ લાકડાંની પેઠે ઉત્તેજન આપે છે, સ્ત્રીરૂપ લાંબી રાત્રી કે જેમાં મોટારૂપ અંધકાર ફેલાયો છે, ચળકતી આંખોરૂપ તારાઓ છે, પ્રફુલ્લ મુખરૂપી ચંદ્રનું

ક્રોધ ચઢાવી ક્ષમાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી, ધર્મ જેણે પાળ્યો હોય તેનું તે રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને છોડયાથી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે છે. નિરંતર ક્ષમા રાખવાથીજ સાધકને સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે. પરમાત્માના અનન્ય ભક્તો બધા પ્રાણીઓનાં હૃદયમાં પરમાત્મા અન્વયપણે અંતર્યામી થઈને રહ્યા છે એમ જાણી કદી પણ ક્ષમાનો ત્યાગ કરી ક્રોધને પામતા નથી. અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચનોને તેમણે દીધેલું શરીર સંબંધી દુઃખ જ્ઞાનીઓ સ્મરણમાં લાવતા નથી, તેમ તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં ક્ષમાનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

"प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।
क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ॥"

અર્થ—પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનારા સર્વ પુરૂષોના જે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વેદવાદિ મુનિઓ ક્ષમા કહે છે. સહનશીળતાનું માહાત્મય શ્રીમોક્ષધર્મનાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

" परश्चेदेनमतिवादबाणैर्भृशं विध्येच्छम एवेह कार्यः ।
संरोष्यमाणः प्रतिहृष्यते यः स आदत्ते सुकृतं वै परस्य ॥"

અર્થઃ—જે કોઇ પુરૂષ આ સાધકને દુર્વચનરૂપ બાણોવડે વિંધી નાખે તો પણ તેણે ક્ષમાજ રાખવી જોઇએ, કેમકે જે પુરૂષ અન્ય પુરૂષોથી પીડિત કરેલો છતાં હર્ષને પામે છે તે પુરૂષ પીડા કરનાર મનુષ્યના સર્વ પુણ્યને હરિ લે છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના પણ નીચેના શ્લોકથી એને મળતુંજ કહ્યું છેઃ—

" क्रुद्धं प्रत्यपदः क्रुध्यन्तं न प्रतिक्रुध्यते ।
क्रुद्धं नार्ति ...[illegible]... ॥"

અર્થઃ—અપમાન પામેલો પુરૂષ સુખથી શયન કરે છે, તથા સુખથી જાગે છે, અને સુખથી આ લોકમાં વિ-ચરે છે. પરંતુ તેનું અપમાન કરનારો પુરૂષ વિનાશને પામે છે. ક્ષમાનું માહાત્મ્ય શ્રીવૃદ્ધગૌતમ સંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છેઃ—

" क्षमाऽहिंसा क्षमा धर्मः क्षमा चेन्द्रियनिग्रहः ।
क्षमा दया क्षमा यज्ञः क्षमा धैर्यं मुदाहृतम् ॥
क्षमावान् प्राप्नुयात् स्वर्गं क्षमावान् प्राप्नुयाद्यशः ।
क्षमावान् प्राप्नुयान्मोक्षं क्षमावांस्तीर्थ मुच्यते ॥ "

અર્થઃ—ક્ષમા અહિંસારૂપ છે, ક્ષમા એ ધર્મ રૂપ છે. ને ક્ષમા એ ઇંદ્રિયનિગ્રહ છે, ક્ષમા એજ દયા, ક્ષમા એજ યજ્ઞને ક્ષમા એજ ધૈર્ય કહેવાય છે, ક્ષમાવાન્ સ્વ-ર્ગને પામે છે. ક્ષમાવાન્ યશને પામે છે, ક્ષમાવાન્ મોક્ષને પામે છે. ને ક્ષમાવાન્ એજ તીર્થ કહેવાય છે, દુર્જનો કે જે સજ્જનોના નિષ્કારણ વૈરી છે તેઓ પણ ક્ષમાવાન્ને કાંઈ કરી શકવા સમર્થ થતા નથી કહ્યું છે કેઃ—

" क्षमाखड्गं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति ।
अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेवोपशाम्यति ॥ "

અર્થઃ—જે પુરૂષના હાથમાં ક્ષમારૂપી ખડ્ગ છે તેને દુર્જન શું કરી શકે? કાંઇ નહિ. તૃણ વિનાના સ્થાનમાં પડેલો અગ્નિ પોતાની મેળેજ શાંત થઇ જાય છે તેમ ક્ષમાવાન્ની સામે થનારો દુર્જન પણ પોતાની મેળેજ વિ-રામ પામી જાય છે. અસંમાનથી તપની વૃદ્ધિ થાય છે, ને સંમાનથી તપનો ક્ષય થાય છે. માટે સંમાનની તૃષ્ણા-નો અત્યંત ત્યાગ કરી સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્ત રહેવું. ને તેમ વર્તતાં જે જે કષ્ટો આવે તે સહન કરવાં, પણ કષ્ટ દે-નારપર ક્રોધ ન કરવો, કેમકે કષ્ટોનું આવવું પ્રારબ્ધને લીધે થાય છે, ને કષ્ટ દેનાર દુર્જન તો માત્ર નિમિત્તરૂપ છે, માટે તેનાપર કોપ કરવો ઉચિત નથી. ક્રોધ કરનારો

પુરૂષ જે યજ્ઞ, દાન, તપ, જપ ને હોમાદિ શુભ કર્મ કરે છે તે સર્વના ફળને યમરાજા હરણ કરી લે છે. તેથી ક્રોધી પુરૂષોનો યજ્ઞ તપાદિ રૂપ સર્વ પરિશ્રમ વ્યર્થજ થાય છે. અપકાર કરનારપર ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણતો હોય તો તે ક્રોધ ક્રોધપરજ કરવો જોઇએ, કહ્યું છે કે:—

" अपकारिणि कोपश्चेत् कोपे कोपः कथं न ते।
धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपंथिनि॥ "

અર્થ:—જો અપકાર કરનાર પુરૂષપર તું ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણે છે, તો ધર્મ, અર્થ કામ ને મોક્ષમાં મહાન પ્રતિબંધકરૂપ જે તારો મોટો અપકારી ક્રોધ છે તેના પર તારો ક્રોધ શામાટે નથી. જે ક્રોધ ફળવાન્ થયો છતો ધર્મ અને યશનો નાશ કરે છે, ને નિષ્ફળ થયો છતો સ્વશરીરને દાહ ઉપજાવે છે. તથા જે આ લોક પરલોકમાં હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને પોતાના મનમાં આશ્રય આપવો એ સાધકને ઉચિત નથી.

૬ धृति—અનેક પ્રકારનાં વિઘ્નો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ અભ્યાસનો પરિત્યાગ ન કરવો તે ધૃતિ કહેવાય છે. જ્ઞાની પુરૂષો સંકટમાં મુંઝાઇને ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી, ઊલટા તેઓ સંકટમાંજ સુખ માને છે અહિંનાં વિષય જન્ય તાતકાલિક સુખોમાં રાજી થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે, સુજ્ઞનું નથી. વિકારોની સાથે યુદ્ધ કરવામાં નિરંતર સાવધાન રહેવું, ને તેનાં છળ બળાથી મુંઝાઇને વિકારોમાં નિમગ્ન ન થવું. મન જોડે યુદ્ધ કરવાથી હાર અને જીત બંનેમાં લાભ છે. જે આ ધર્મ યુદ્ધમાં નિરંતર સાવધાન રહે છે. તેજ શ્રી ઇશ્વરનો પ્રિય થઇ મહત્પણાને પામે છે. પ્રારબ્ધવશાત ગમે તેટલાં અધિભૌતિક, અધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક દુઃખો આવી પડે તો પણ શાંતિવાળા પુરૂષો ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી. ભર્તૃહરિ પણ પોતાના નીતિશતકમાં નીચેના શ્લોકથી એમજ કહે છે:—

" आरभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमंति मध्याः ।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्ध मुत्तमजना न परित्यजंति ॥ "

અર્થ:—અધમ જનો વિઘ્નના ભયથી શુભ અભ્યાસનો આરંભજ કરતા નથી, મધ્યમજનો પ્રારંભ કર્યા પછી વિઘ્નથી પીડિત થયે અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરે છે, અને ઉત્તમજનો તો વારંવાર વિઘ્નોથી પીડિત થયા છતાં પણ આરંભ કરેલા અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરતા નથી. જે સાધકો સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યને સેવે છે તે સાધકોજ મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે, માટે સારા સાધકે સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યનું સેવન કરવું.

૭ દયા—દીન પ્રાણીઓનાં દુખો તથા તેમની પડતી સ્થિતિ જોઇ હૃદય પલળે એ દયા કહેવાય છે. યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ દયાનું લક્ષણ એવીજ રીતનું કહ્યું છે, ત્યાં કહ્યું છે કે—

" दया सर्वेषु भूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ॥ "

અર્થ—સર્વભૂતોપર સર્વત્ર અનુગ્રહ કરવો તે દયા કહેવાય છે. જેમ મનુષ્યને પોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે. તેમજ પશુપક્ષી આદિક સર્વ પ્રાણીઓને પણ પોતપોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે, અને જેમ આપણને સુખ દુખ થાય છે તેમજ તેમને પણ સુખ દુખનો અનુભવ થાય છે, માટે સત્પુરૂષો સર્વ પ્રાણીઓને પોતા તુલ્ય જાણીને તેમનાપર દયા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રાણીઓ સદા સુખી રહો એવો નિરંતર આશીર્વાદ આપે છે, કહ્યું છે કે:—

" सर्वेऽत्र सुखिन संतु सर्वे संतु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यंतु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥ "

અર્થ—આ સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વ રોગ રહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને અનુભવો,

ને કોઇ દુઃખને ન પામો, સર્વ પ્રાણીઓપર અનુકંપા રાખવી એ સર્વ માણસોનો સામાન્ય ધર્મ છે, માટે સાધકે પોતાના સાધનને બાધ ન આવે તેમ સામાન્ય દયા રાખવી. અત્યંત દયા કરવા રૂપ અસાધનનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મુખ્ય સાધનની નિવૃત્તિરૂપ બંધન થાય છે, જેમ ભરત રાજાને મૃગનું બચ્ચું બંધનરૂપ થયું હતું. અત્યંત દયાળુપણાનો તથા અત્યંત ઉપેક્ષાનો ત્યાગ કરી સર્વત્ર સામાન્યપણે વર્તવાનો શ્રીઆચાર્ય ભગવાને પણ નીચેના વચનથી સાધકોને બોધ કર્યો છેઃ—

"जनकृपानैष्ठुर्ये मुत्सृज्यनाम् ॥"

અર્થઃ—હે સાધક પુરૂષો ! તમે મનુષ્યો પર અત્યંત દયા રાખવાના સ્વભાવનો તથા તેમના પર નિષ્ઠુરપણું રાખવાના સ્વભાવનો ત્યાગ કરો. જો કદાપિ પોતાની પાસે દાન દેવાની સંપત્તિ ન હોય તો પણ પોતાના હૃદયમાં સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર યથાસાધ્ય અનુગ્રહની વૃત્તિ તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વાણી તથા શરીરથી વર્તન કરવું, કેમકે દાનથી દયા વિશેષ છે. શ્રીવસિષ્ઠ સંહિતામાં પણ કહ્યુ છે કેઃ—

"उपवासात्वरं भैक्षं दयादानाद्विशिष्यते ॥"

અર્થ.—ઉપવાસ કરવાથી ભિક્ષાનું અન્ન ભક્ષણ કરવું શ્રેષ્ઠ છે, અને દાન કરવાથી દયા શ્રેષ્ઠ છે.

૮ आर्जव—અહંપણાંનો ત્યાગ કરી સર્વ ભૂતો પ્રતિ મન વાણી અને કાયાવડે કરીને નમ્રતા તથા સરલતા રાખવી તેનું નામ આર્જવ છે. પરમહંસ પુરૂષ સર્વદા 'હું દેહ છું' એવી મતિનો ત્યાગ કરી આત્માને કોઇ ઓળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિ કે નિંદાને ગણકારતા નથી ને કાપટ્ય તથા અપ્રામાણિકતાને ખાસ તજી આર્જવથી વરતે છે. રાગાદિ દોષો જેમણે જિતેલા છે એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વને સરલભાવે

જે દૂર દેશ છે, તેમજ સમુદ્ર પાનાદિક જે દુષ્કર કર્મ છે, તે સર્વ તપથી સિદ્ધ થાય છે. આ જગતમાં એવો કોઇ પદાર્થ નથી કે જે તપવડે પ્રાપ્ત ન થઇ શકે. દેવતા તથા મનુષ્યાદિથી યુક્ત આ સર્વ જગતનું મૂલ-ઉત્પત્તિ-તપ છે, મધ્ય તપ છે, ને અંત પણ તપ છે, તથા તપ વડે સર્વ ભણીથી આવૃત છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એને મળતુંજ વર્ણન નીચેના શ્લોક દ્વારા કરવામાં આવ્યું છેઃ-

" औषधान्यगदो विद्या दैवी च विविधा स्थितः ।
तपसैव प्रसिद्ध्यंति तपस्तेषां हि साधनम् ॥ "

અર્થઃ—રસાયનાદિક ઔષધિઓ અને શરીરનું નિ-રોગીપણું તથા વેદાદિક વિદ્યાને આકાશગમનાદિક જે વિવિધ પ્રકારની દૈવી સ્થિતિ એ સર્વ તપ વડે સિદ્ધ થાય છે. અર્થાત્ તેઓનું સાધન તપજ છે.

૨ સંતોષ—પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિ ગ્રાસાચ્છાદન લેાગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં જે તૃપ્તિ રાખવી તે સંતોષ કહેવાય છે. સાધુ પુરૂષો દેહમાં રહેલા આત્મભાવનું તથા ઇંદ્રિયોના વિષયોનું વિસ્મરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમ સંતોષી જનો પૃથ્વીના પૃષ્ઠને શય્યા માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃતરૂપી જ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન માની સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે, અર્થાત્ પ્રારબ્ધાનુસાર જે શય્યા, જે વસ્ત્ર તથા જે ભોજન મળે તેમાં તેઓ સંતોષી રહે છે. જેમનું મન કેવળ વીતરાગભાવને પામ્યું છે. તેઓ ઓઢવા પહેરવામાં, બેસવામાં ને ખાવા પીવામાં સાદાઇ રાખીનેજ આનંદ માને છે. " કાલે આપણું શું થશે ! " એ વિચાર સંતોષી સાધુપુરૂષને આવતો નથી. તેઓ દૃશ્ય જગત્નો આશ્રય રાખતા નથી, પણ અનન્યપણે ભગવાનનોજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે. અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર ઉચિત વસ્તુઓ લેતી આવશે એમ તેઓ માને છે. વિમુખ જીવોનું પણ દીનબંધુ એવા ભગવાન્ ભરણ પોષણ કરે છે, તો શું તેઓ પોતાના ખરા

સામગ્રી તથા મન એ અગીઆર કરણોને અયોગ્ય માર્ગે ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્ચર્યા છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા પ્રમાણે કૃચ્છ્રચાંદ્રાયણાદિક વ્રતો કરીને જે શરીરનું દમન કરવું તે પણ તપ કહેવાય છે, ગ્રીષ્મઋતુમાં પંચાગ્નિનો તાપ સહન કરવો, શરદઋતુમાં કંઠપર્યંત જલમાં સ્થિત રહેવું, વર્ષાઋતુમાં ઉઘાડી ભૂમિમાં રહેવું, ને મૌન ધારણ કરવું એ આદિ તપના અવાંતર ભેદ જાણવા, મિતાહારવડે શરીરને, પ્રાણાયામવડે મનને અને વાણીના નિરોધવડે વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે, ને સર્વ તપસ્વી પણ તેજ છે. ચિત્તની સ્વસ્થતા, અક્રુરતા, મૌન, અઘટતું ન બોલવાનું મનોબળ, નિષિદ્ધ વિષયથી ઇંદ્રિયોને પાછી ફેરવવાનું બળ, ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે. શ્રોતાને ઉદ્વેગ (ચિંતાભય) ન કરે એવું, સત્ય, શ્રોતાને સાંભળતાં પ્રિય લાગે એવું, ને પરિણામે શ્રોતાને હિતકર હોય એવું જે વાક્ય તથા મંત્રશાસ્ત્રનું વા વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણીનું તપ છે, દેવ, ગુરૂ (બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ કરનાર) બ્રાહ્મણ ને તત્વવેત્તાનું પૂજન, બાહ્યાભ્યંતરની પવિત્રતા, સરલતા બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે. ફળેચ્છા રહિત એકાગ્ર ચિત્તે સાત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ ત્રણ તપનું જે અનુષ્ઠાન કરવું તે સાત્વિક તપ કહેવાય છે. અસાધ્ય કાર્યો પણ તપવડે સાધ્ય થઈ શકે છે, માટેજ શાસ્ત્રોમાં તપનું બહુ બહુ માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું છે. શ્રીવિષ્ણુસ્મૃતિમાં તપનું માહાત્મ્ય નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છેઃ—

" यद् दुरं यद्दुरापं यद्दूरं यच्च दुष्करम् ।
सर्वं तत्तपसा साध्यं तपो हि दुरतिक्रमम् ॥
तपोमूलमिदं सर्वं दैवमानुषकं जगत् ।
तपोमध्यं तपोंतं च तपसा च तथाऽऽवृतम् ॥ "

અર્થ —પર્વતાદિક જે દુર્ગમ સ્થાન છે, તથા અન્ય કાદંબરિકાદિક જે દુષ્પ્રાપ્ય સિદ્ધિઓ છે, ને ગુરૂસેવાદિક

[illegible]

" [illegible]

[illegible] "

[illegible]

[illegible]

અનુયાયીને વિસરી જશે ! ના, કદી નહિ. ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો વિષે, ઓઢવા પહેરવાનાં વસ્ત્રો વિષે ને ભૂષણોને વિષે આરોહણ કરવાનાં પશુઓ વાહનો અને યંત્રોને વિષે, ને સંક્ષેપમાં સર્વ સંસારી ભોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી તેમની પ્રાપ્તિ અપ્રાપ્તિમાં સમાનભાવને પામ્યું છે. ને તે સંબંધી તૃષ્ણા નિવૃત્ત થઈ ગઈ છે, અને તૃપ્તિમાન્ પુરૂષ છે. અમુક "મારૂં છે" એવી મમતા સંતોષીને વિષે નથી, સ્વામીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્રેમથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઇ પણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્તન છે, અને તેથી વિરૂદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે, વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. તૃષ્ણાદિ જ્યારે ચિત્તને પીડા કરે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બળ રાખી વિષયોને અત્યંત અસાર, દુ:ખદ તથા અનિત્ય જાણી નાથકે સાવધાન રહેવું જોઇએ. આ સંસારનાં લૈાકિક મહાન્ સુખો તથા દેવતાનાં દિવ્ય મહાન્ સુખો એ સર્વ તૃષ્ણાક્ષયનાં સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી. સંતોષ એ યોગી પુરૂષોનું પરમ ધન છે, કહ્યું છે કે:—

" સર્પાઃ પિબન્તિ પવનં ન ચ દુર્બલાસ્તે
શુષ્કૈસ્તૃણૈર્વનગજા બલિનો ભવન્તિ ।
કન્દૈઃ ફલૈર્મુનિવરા ક્ષપયન્તિ કાલં,
સંતોષ એવ પુરુષસ્ય પરં નિધાનમ્ ॥ "

અર્થઃ—અરણ્યમાંના સર્પો પવન પીને રહે છે. પણ દુર્બળ થતા નથી, વનના હાથીઓ સૂકા તૃણાદિનું ભક્ષણ કરવાથી બળવાન થાય છે, અને શ્રેષ્ઠ મુનિઓ કંદ ફળાદિ વડે વખત વ્યતીત કરે છે. તેથી જણાય છે કે સંતોષ પુરૂષનો પરમ નિધિ છે. વળી સંતોષ એ સુખનું મૂળ છે. શ્રી મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે:—

" સંતોષં પરમાસ્થાય સુખાર્થી સંયતો ભવેત્ ।
સંતોષમૂલં હિ સુખં દુઃખમૂલં વિપર્યયઃ ॥

અર્થઃ—સુખનું મૂળ સંતોષ છે. ને દુઃખનું મૂળ તૃષ્ણા છે, માટે સુખને ઇચ્છનારા પુરૂષે પ્રમાદથી રહિત થઇ સંતોષનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો જોઇએ. શ્રીયોગવાસિષ્ટમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે સંતોષનું શ્રેષ્ઠપણું દર્શાવ્યું છેઃ—

" संतोषैश्वर्यसुखिनां चिरं विश्रांतचेतसाम् ।
साम्राज्यमपि शांतानां जरत्तृणलवायते ॥ "

અર્થઃ—સંતોષરૂપ ઐશ્વર્યવડે સુખી, દીર્ઘકાળથી વિશ્રાંત ચિત્તવાળા ને શાંત એવા પુરૂષોને ચક્રવર્તી રાજ્ય પણ શુષ્ક તૃણની પેઠે તુચ્છ પ્રતીત થાય છે.

૨ આસ્તિક્ય—શાસ્ત્રોક્ત ધર્માધર્મ વિષે, તેના ફળ વિષે તથા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે જે દૃઢ વિશ્વાસ તે આસ્તિક્ય છે, જેમ ટાઢ અને ગરમી દેખાતાં નથી પણ ત્વચાપર અસર કરે છે. તેમ ધર્મ અને અધર્મ કરતી વેળા બહુધા અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતાનું ભાન કરાવતાં નથી, પણ તેમનો પરિપાક થયે કર્તાને અવશ્ય અનુકૂળતાનું કે પ્રતિકૂળતાનું ભાન કરાવે છે, માટે વિવેકીએ ધર્મનું પાલન કરવું, ને અધર્મથી દૂર રહેવું. આ જગતમાં પ્રાણીઓની જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સ્થીતિ જોવામાં આવે છે તે તેમના પૂર્વ જન્મોનાં શુભાશુભ કર્મોના ફળરૂપ છે એમ સમજવું. ઉંચાં પર્વતોનાં શિખરો જેઓ વાદળાંને અડેલાં દેખાય છે તેઓ તથા ઉંચાં વૃક્ષો જાણે પરમાત્મા ભણી ઉંચી આંગળી કરી આપણને તેનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એવું દેખાય છે. સર્પાકારે દોડતી મોટી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતાં મોટા પોધના નાદ ને સમુદ્રના મોટા તરંગોની ગંભીર ગર્જનાઓ તથા વર્ષાઋતુમાં થતો વીજળીનો ગડગડાટ ડાંડીઓ પીટીને પ્રભુનું આસ્તિત્વ બહેર મારી ગયેલા કાનવાળા નાસ્તિક જનોની સમીપ પ્રકટ કરે છે. વિશાળ સમુદ્ર જેમાં માછલાં, કાચબા ને મગર આદિ અનેક પ્રકારનાં પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે,

નું દાન કર્યું એમ જાણવું. દાન કરનારે સુપાત્રનેજ દાન કરવું જોઇએ, કેમકે કુપાત્રને કરેલું દાન નિષ્ફળ થાય છે. " શ્રી વૃદ્ધગૌતમસંહિતામાં " પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છેઃ—

" अपात्रेष्वस्तु दत्तानि दानानि सुबहून्यपि ।
वृथा भवंति राजेंद्र भस्मन्याज्याहुतिर्यथा ॥ "

અર્થ—હે રાજેંદ્ર અપાત્રોને બહુજ દાનો આપ્યાં છતાં પણ ભસ્મમાં આપેલી ઘૃતની આહુતિની પેઠે તે દાન તો વૃથાજ થાય છે. જેમ તળાવમાં રહેલા જળની ઝરણાદ્વારા કૃમિ તથા દુર્ગંધિ આદિકથી રક્ષા થાય છે તેમ સંગ્રહ કરેલા દ્રવ્યની દાન કરવાવડે ચોર, રાજા ને અગ્નિ આદિથી રક્ષા થાય છે, કહ્યું છે કેઃ—

" चत्वारो धनदायादा धर्माग्निनृपतस्कराः
ज्येष्ठस्य त्वपमानेन कुप्यंति सोदरास्त्रयः ॥ "

અર્થ—સંચય કરેલાં દ્રવ્યના ધર્મ, અગ્નિ, રાજા ને ચોર આ ચાર ભાગી થાય છે. તે ચારેમાં ધર્મ મોટો ભાઈ છે, માટે તેનું અપમાન કરવાથી દાન નહિ કરવાથી બીજા ત્રણ ભાઈઓ કોપાયમાન થાય છે, અર્થાત્ કાંતો તે તે દ્રવ્ય અગ્નિથી બળી જાય છે, કાં રાજા દંડ કરીને આકર્ષણ કરી લે છે, અથવા ચોર હરણ કરી લેછે. સત્પુરુષો જે સંગ્રહ કરે છે તે દાનને માટેજ છે, કહ્યું છે કેઃ—

" पिबंति नद्यः स्वयमेव नोदकं,
स्वयं न खादंति फलानि वृक्षाः ।
धाराधरो वर्षति नात्महेतवे,
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥ "

અર્થ—નદીઓ પોતે પોતાના જળને પીતી નથી, વૃક્ષો પોતે પોતાનાં ફળો ખાતાં નથી, ને વર્ષાદ પોતાને માટે વરસતો નથી, તેથી જણાય છે કે સત્પુરુષોની વિભૂતિઓ

પરોપકારને માટેજ છે. દાનના લાભો "શ્રીપરાશરસ્મૃતિ" માં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છેઃ—

"दानेन प्राप्यते स्वर्गो दानेन सुखमश्नुते ।
इहामुत्र च दानेन पूज्यो भवति मानवः ॥"

અર્થઃ—દાન કરવાથી પુરૂષ સ્વર્ગને પામે છે, દાનવડે સુખને મેળવે છે, અને દાનવડે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં પૂજ્ય થાય છે. दातिर्ह्येतु परायणम् ॥" (પરમાત્મા દાન કરનારા પુરૂષની પરાયણ છે. અર્થાત્ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા દાન કરનાર પુરૂષ પરમ પદને પામે છે.) એ "શ્રીબૃહદારણ્યકોપનિષદ"ની શ્રુતિમાં પણ દાનને મોક્ષસાધનમાં ગણ્યું છે. વળી દેવ, મનુષ્ય ને અસુર-ભગવાન્ "પ્રજાપતિ" પાસે જ્ઞાનોપદેશ લેવા ગયેલ છે ત્યારે પણ ભગવાન્ પ્રજાપતિએ દકારના ઉચ્ચારણવડે મનુષ્યનેજ દાનનોજ બોધ કર્યો છે. ઉત્તમ પાત્રને તેના સ્થાનપર જઈ સત્કારપૂર્વક દાન આપવું તે ઉત્તમ, સત્પાત્રને પોતાને ઘેર નિમંત્રણ કરી તેને વિધિપૂર્વક દાન કરવું તે મધ્યમ, યાચના કરનાર અર્થીને દાન દેવું તે કનિષ્ઠ, ને સેવા કરનારને દાન દેવું તે નિષ્ફળ ગણાય છે. દાન કરવું એ અમારૂં કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિવડે પવિત્ર દેશમાં, પવિત્ર કાળમાં ને અનુપકારી સત્પાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે સાત્વિક દાન કહેવાય છે. આટલા દ્રવ્યનો વ્યય થઇ જશે એમ ચિત્તમાં કલેશ પામીને દેશકાળાદિનો વિચાર કર્યા વિના સામા ઉપકારની લાલસાએ કિંવા સ્વર્ગયશાદિરૂપ ફળની કામનાએ જે દાન કરવામાં આવે તે દાન રાજસ કહેવાય છે. અપવિત્ર દેશમાં તથા સૂતકાદિ અપવિત્ર સમયમાં અસત્કાર અને અવજ્ઞાપૂર્વક કુપાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે તામસદાન કહેવાય છે. કળિયુગમાં દાન એ કલ્યાણના માર્ગમાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે; માટે સૌ મનુષ્યે શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક યથાશક્તિ દાન કરવું ઉચિત છે. વિરક્ત

સાધકે પણ યથાસંભવ દાનશીલવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

૫ ઇશ્વરપૂજન—શ્રીસદાશિવનું કે શ્રીવિષ્ણુનું શ્રદ્ધા ભક્તિ વડે મનને એકાગ્ર રાખી યથાશક્તિ ચંદનપુષ્પાદિથી અર્ચન કરવું તે ઇશ્વર પૂજન કહેવાય છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું, વાણીને અસત્યભાષણાદિથી રહિત રાખવી, ને શરીરને હિંસાદિથી દૂષિત ન કરવું તે પણ ઇશ્વરપૂજન કહેવાય છે. બાહ્યોપચારવડે થતું બાહ્યપૂજન સિદ્ધ થયા પછી તે યથાસંભવ રાખી માનસિક પૂજનનો અભ્યાસ કરવો. મનનો રાજસતામસભાવ દૂર કરવા માનસિકપૂજા અગત્યની છે. માનસિકપૂજાના ઘણા પ્રકાર છે, પ્રત્યેક દેવના ઉપાસકો પોતાનો અધિકાર હોય તો પોતપોતાના ઉપાસ્ય દેવની માનસિક પૂજા કરે છે. શ્રીસદાશિવના ઉપાસકો ગૌરશરીરવાળા શ્રીસદાશિવની યથાવિધિ માનસિકપૂજા કરે છે, ને વૈષ્ણવો શ્રીવિષ્ણુની માનસિકપૂજા કરે છે. પરમાત્માથી અભેદભાવને પામેલા શ્રીસદ્‌ગુરૂની પણ મનોનિગ્રહમાટે માનસિકપૂજા કરવામાં આવે છે. બાહ્યોપચારવડે કિંવા માનસિકોપચારવડે જે પૂજન કરવામાં આવે તેમાં સાધકે પ્રેમભક્તિવડે ગદ્‌ગદ કંઠવાળા તથા રોમાંચિત થઇ જવું જોઈએ, ને એમ થાય ત્યારેજ વાસ્તવિક પૂજન કર્યું ગણાય. ભાવવિના ઘણા ઉપચારોથી પરમાત્માનું પૂજન કરવામાં આવે તેનાથી ભાવવડે મનરૂપી કમળજ પરમાત્માને અર્પણ કરવામાં આવે તો તે વધુ શ્રેષ્ઠ છે. એવાજ આશયથી શ્રી આચાર્ય ભગવાને કહ્યું છે કેઃ--

"गभीरे कासारे विशति विजने घोरविपिने,
विशाले शैले च भ्रमति कुसुमार्थं जडमतिः
समर्प्यैकं चेतः सरसिजमुमानाथ भवते,
सुखेनैव स्थातुं जन इह न जानाति किमहो ॥"

અર્થઃ—હે શંભો ! આપને સમર્પણ કરવા યોગ્ય પુષ્પો માટે અવિવેકી જનો ગંભીર (ઊંડા) તળાવમાં ને નિર્જન વનમાં પ્રવેશ કરે છે, તથા વિકટ પર્વતોમાં ભ્રમણ કરે છે. પરંતુ પોતાની સમીપ સ્થિત મનરૂપ સુંદર કમળ છે તેને સુખપૂર્વક આપને વિષે અર્પણ કરીને સ્થિત થતા નથી એ આશ્ચર્ય છે.

૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ—ઉપનિષદાદિરૂપ વેદાંત વાક્યોનું વિધિપૂર્વક શ્રવણ કરવું તે સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ કહેવાય છે. દેહ તથા જગત્ અનિત્યને વિકારી છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિકારી છે, એ સત્ય સિદ્ધાંતને અંતઃકરણમાં સુસ્થિર કરવો એ સિદ્ધાંત શ્રવણનું ફળ છે. કામ ક્રોધને લોભાદિ વિકારો દ્વૈતભાવથી ઉપજે છે, તે દ્વૈતભાવને ચૈતન્યરૂપ અગ્નિમાં બાળી કેવળ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણના અયોગ્ય સ્વભાવને વિસ્મરણ કરવા જોઇએ. પ્રપંચરૂપ દ્વૈતને વિસરી જવાથીજ અદ્વૈતાનંદનું ભાન થાય છે. અધિકારિ ભેદે જગતમાં અનેક પ્રકારની વાણી છે. માટે સાધકે પોતાની પ્રકૃતિસ્થિતિ આદિનો વિચાર કરી પોતાના અંશને લગતી વાણી વિચારવી, અને તેના પર ચિત્તને સુસ્થિર કરવું. ચિત્તશુદ્ધિવાળા યોગ્ય અધિકારીએ જ્ઞાતા પુરુષદ્વારા તત્ત્વ સાક્ષાત્કાર માટે સદા ભક્તિથી વેદાંતવાક્યોનું શ્રવણ, મનન ને નિદિધ્યાસન કરવાં જોઇએ, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ માયામાં પોતાના આભાસદ્વારા ઈશરૂપે પ્રતીત થઈ પ્રાણીઓનાં પૂર્વકર્માનુસાર સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ લય કરે છે, એમ શાંત ચિત્તથી વિચારી બ્રહ્મનું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન મેળવવું અને તે બ્રહ્મનું અપરોક્ષજ્ઞાન થતાં સુધી સર્વજ્ઞ પુરુષોનાં બોધવચનોમાં દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો. આ અંતઃકરણ, ઇંદ્રિયો તેમના દેવો શરીર તથા વિષયોથી જુદો પડી એ જીવ " હું બ્રહ્મ છું " એવી ભાવના રાખે તો તે ક્રમે કરીને બ્રહ્મત્વને પામે છે.

૭ મતિ--વેદવિહિત યોગાદિક સત્કર્મમાં જે સંશય વિપર્યયરહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે, યોગાભ્યાસમાં એ મતિની પરમ આવશ્યકતા છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ નીચેના સૂત્રદ્વારા એમજ કહે છે.'—

" श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ "

અર્થઃ--ઉપાયપ્રત્યય યોગીને આરંભમાં શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ, (ધારણા) ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ. (ધ્યાન,) કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિથી એકાગ્રતા, (સમાધિ,) એકાગ્રતાથી વિવેકખ્યાતરૂપ પ્રજ્ઞા, ('સંપ્રજ્ઞાતયોગ,) ને તે પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે, એવી રીતે યોગસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધાનું મુખ્ય સાધનપણું છે. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ.

" फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ॥ "

(આ યોગાભ્યાસ અવશ્યમેવ ફલદાતા થશે એવી રીતનો જે દૃઢ વિશ્વાસ છે તેજ યોગસિદ્ધિનું પ્રથમ લક્ષણ છે.) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. શ્રીમોક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રદ્ધાનું ઉત્કૃષ્ટ પણું જણાવ્યું છે:—

" वाग्विद्धं त्रायते श्रद्धा मनोविद्धं च भारत ।
श्रद्धाविद्धं वाङ्मनसौ न कर्म त्रातुमर्हतः ॥ "

અર્થઃ—હે રાજન્ ! જપાદિ કર્મ વાણીવડે કિંવા મનવડે ભ્રષ્ટ થાય તો શ્રદ્ધા તેનું રક્ષણ કરે છે, પણ તે કર્મ જો શ્રદ્ધાવડે ભ્રષ્ટ થાય તો મનવાણી કદાપિ પણ તેનું રક્ષણ કરી શકતાં નથી. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ અશ્રદ્ધાવડે કરેલાં કર્મોને અસત્જ કહ્યાં છે.

" अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत् ।
असदित्युच्यते पार्थ न च तत्प्रेत्य नो इह ॥ "

અર્થ—હે અર્જુન ! અશ્રદ્ધાવડે જે હોમ, દાન તથા

તપાદિ કર્મ કરવામાં આવે છે તે અસત્ એમ કહેવાય છે. ને તે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં કાંઇ પણ ફળ આપતું નથી. નાનાપ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિકના દૈવી વૈભવોમાં જે બુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે, મનના મળદોષને તથા ચંચળતાદોષને ટાળી, જગતના ઉપહાસને ધીરજથી સહન કરી, અયોગ્ય કલ્પનાથી રહિત થઇ જે બુદ્ધિ પ્રસન્નભાવને પામી છે, તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ लज्जा—વેદવિધે તથા લોકવિધે જે પરસ્ત્રીગમન તથા મદિરાપાનાદિક નિંદિત કર્મ અગ્રાહ્ય છે, તે કરવામાં લોકાપવાદનું જે ભય કરવું તે લજ્જા કહેવાય છે. મનની નબળાઇને આધીન થઇ મિથ્યા લોક લાજને અર્થે ક્રિયા એવાંજ બીજા ક્ષુદ્ર કારણોને લીધે જે પુરૂષ " શ્રી સદ્ગુરૂની અને તત્ત્વવેત્તાની ભક્તિનો ત્યાગ કરે તે લજ્જા વાળો નહિ, પણ લજ્જા રહિત મનુષ્ય છે એમ જાણવું, જે સાધકજનો સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિત થવા " શ્રી શ્રુતિની " તથા " શ્રી ગુરૂની આજ્ઞાઓને હૃદયમાં સ્થિર કરીને તે પ્રમાણે વર્તે છે, અને મનોવિકારને વશ થતા નથી, તેમજ પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થળોમાં તથા સર્વ કાર્યોમાં સર્વદા નિર્દોષ રહે છે, તેજ આર્ય લજ્જાવાન કહેવાય છે.

૯ जप—બાહ્ય વિષયોમાં પ્રસરી રહેલી ઇન્દ્રિય અંતઃકરણની વૃત્તિઓને આત્માના અંતરમાં સમાવવાસારૂ જપ ઉપયોગી છે. ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે જપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઇએ. દૈવાદિના યોગથી જપ ઘણા પ્રકારના છે જપથી શરીર, ઇંદ્રિયો, પ્રાણ ને મન સ્થિર થાય છે. ને હૃદયમાં શુદ્ધ તત્ત્વરૂપનો પ્રકાશ અદ્ભૂત થવાથી ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવાય છે. "ૐ" અને "સોઽહં" આ બે મંત્રના જપને " અજપાજપ " કહે

उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्रगुण उच्यते ॥
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
मानसाच्च तथाध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥ ”

અર્થ—ઉચ્ચૈઃ જપથી ઉપાંશુજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ઉપાંશુજપથી માનસજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ને માનસજપથી ધ્યાન યુક્ત જપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે. સંહિતા ભાગનો વેદોક્તમંત્ર હોય તો તેના ઋષિ છંદને દેવતાએ સ્મરણમાં રાખવાં, ને ગાયત્રી મંત્રનો જપ હોય તો તેમાં તો તે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવાં જે મંત્રનો જપ કરવો તે મંત્રનો અર્થ પણ જાણવો જોઇએ. અર્થ જાણ્યા વિના કરેલા મંત્ર જપની સિદ્ધિ જોઇએ તેટલી થતી નથી. શ્રીવૃદ્ધહારીત સંહિતામાં પણ એમજ કહ્યું છે કેઃ—આલસ્ય રહિત થઇ મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીને મંત્રનો જપ કરે મંત્રનો અર્થ જાણ્યા વિના જો એકાગ્રમન વડે જપ કરે તોપણ તે પુરૂષ મંત્રની સિદ્ધિને તથા ઉપાસ્ય દેવતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થતો નથી. જ્યોતિષ્ટોમાદિ સર્વ યજ્ઞોમાં હિંસાદિ દોષરહિત હોવાથી જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે. માટેજ શ્રીભગવાને શ્રી ગીતાજીમાં “ यज्ञानां जपयज्ञोस्मि ” (યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું) એમ કહ્યું છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે જપયજ્ઞનું શ્રેષ્ઠપણું જણાવ્યું છું.

“ येपाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः ॥
सर्वेतेजपयज्ञस्यकलांनार्हंतिषोडशीम् ॥ ”

અર્થઃ—વૈશ્વદેવહોમ, (દેવયજ્ઞ,) બલિદાન, (ભૂતયજ્ઞ,) નિત્ય શ્રાદ્ધ (પિતૃયજ્ઞ) ને અતિથિ ભોજન (મનુષ્ય યજ્ઞ) એ ચાર પ્રકારના પાકયજ્ઞ છે. તે તથા

અંગુઠો પકડવો; તથા આંખોને ઉઘાડી રાખી દષ્ટિને નાસિકાના અગ્ર ભાગઉપર ઠરાવવી, તે પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને **બદ્ધપદ્માસન** પણ કહે છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવાથી એ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનમાં મસ્તક વિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી, શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે; વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે; શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્ય રીતે થવાથી આરોગ્યતા સારી રહે છે; આલસ્ય આવતું નથી ને પૂર્વના સર્વ વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩ **દઢાસન**—ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથા નીચે રાખી બન્ને પગ લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે ડાબે પડખે શયન કરવું તે દઢાસન કહેવાય છે. આ આસનના અભ્યાસથી ઊંઘમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી; બહુધા વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બલવાન થાય છે; તેમજ થોડો સમય સુવાથી પણ વિશેષ સમય સુધી સુતા જેટલો લાભ અનુભવાય છે. ધ્યાન લોક રાત્રિએ ઘણું કરીને એજ આસને વિશેષ સમય સુધી શયન કરે છે. હાથ તથા પડખાંની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

૪ **વીરાસન**—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંગની નીચે લઈ, તેનો ફણો ગુદાની નીચે ઉત્તર-દક્ષિણ આડો રાખવો; ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગુઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉચું રાખીને બેસવું તે વિરાસન કહેવાય છે. જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને ને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વિરાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો

બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનને બેસવાથી આંખ પાછી ઓછી મીટ મારે છે ને અપાન ઊંચું પવાથી શરીર બળ વધે છે.

૫-૬ *પવન મુક્તાસન તથા વામપાદપવનમુક્તાસન*—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બન્ને ઢીંચણો બન્ને ખભા આગળ રાખીને, તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી. એવી રીતે બન્ને ગોઠણ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવું તે પવન મુક્તાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હોજરી, આંતરડાં તથા મળાશયમાંનો અપાન વાયુ દૂર થાય છે. વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન એ પવનમુક્તાસનના અવાંતર ભેદ છે. ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણની આસપાસ અદબ બીડવી ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના ફણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે. ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી, ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના ફણાને અડાડીને અદબ બીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૭ *પીરાસન તથા દક્ષિણપાદપીરાસન*—બન્ને પગ ગોઠણથી વાળીને તેના ફણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે પીરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણપાદ પીરાસન તથા વામપાદ પીરાસન એ પીરાસનના અવાંતર ભેદ છે. જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી, ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ પીરાસન અને તેનાથી ઉલટી રીતે બેસવું તે વામપાદ પીરાસન છે.

૮ *દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન*—આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૫-૬ માં જુઓ.

૯ વામ-દક્ષિણશ્વાસગમનાસન—જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની બગલમાં રાખી, તે ભણી બાર દઇ ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે. ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની બગલમાં રાખી, ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબી ભણી ભાર દઇને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે.

૧૦ પશ્ચિમતાન—નીચે બેસી, બન્ને પગ દંડની પેઠે સન્મુખ લાંબા કરી, બન્ને હાથથી ઢીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, તે પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણ પર રાખવું તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાય છે, આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, ઉદરના મધ્ય ભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યતાની તથા નાડીઓના વળના સામ્યપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૧ વાતાયનાસન—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઢીંચણ જમણા પગની ઘુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે.

૧૨ મયુરાસન—બન્ને હાથના તળાં, આગળાં પહોળાં રહે તે રીતે પૃથ્વી પર રાખી, તે હાથોને કોણીથી વાળી, તળિયાં નાભીને પડખે ભરાવી, શરીરને મોરની પેઠે બન્ને હાથના આધારથી અધર રાખવું તે મયુરાસન કહેવાય છે. આ આસન ગુલ્મ જલોદર, પ્લીહા (બરોલ) વાત, પિત્ત, કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે,

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, ગુરૂપાકકારક અન્નને ભસ્મ કરે છે અને પેટના રોગ મટાડે છે.

૧૩-૧૪ મત્સ્યેંદ્રાસન—ડાબા સાથળના મૂળમાં પરેલો જે જમણો પગ, તેની એડી ને પીઠ પકડાયેલી ડાબો હાથ લઈ જઈને તેથી પકડી, પછી જમણા પગના ઢીંચણુ આગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને જમણો હાથ તે પગના ઢીંચણથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી, મુખને ડાબા બાજુની પીઠ ભણી ફેરવી, નાકની અણીપર નજર રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે. પગ તથા હાથ વિગેરેને ઉલટા બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુઃસહ રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં રાખે છે; તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતા તેને ત્યાંજ સ્થિર કરે છે. મહાનયોગી શ્રીમન્મત્સ્યેન્દ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો હતો. તેથી તેના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

૧૫ અર્ધપદ્માસન—જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખવો, તથા બન્ને પની પર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી પછી તે પર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો; ચિબુકને હૃદય સમીપ રાખવી; ગુદાને થોડી થોડી સંકોચી અપાન ઉંચો ચઢાવવો ને જિહ્વાને ઉપરની દાઢના મૂળના મધ્ય ભાગમાં ઉંચી સ્થાપન કરવી તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુક્તપદ્માસન કહેવાય છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને અને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ બેસવાથી પણ એ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનાર તથા ચિત્ત પ્રાણ ને ઇંદ્રિયોને સ્થિરતા આપનારૂં છે.

૧૬ કુક્કુટાસન—ઉપર પ્રમાણે બેસી, બે હાથ જંઘા તથા ઉરૂની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસન સાથે દેહ ઉપાડવો, તે કુકકુટાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઇ તે સ્વચ્છ થાય છે.

૧૭ ૧૮ ગોરક્ષાસન ભદ્રાસન—વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, ને બન્ને હાથનાં આંગળાં તથા અંગુઠાવડે બંને પગના તળાં તથા આંગળાં મજબુત અડાડી રાખવાં; તથા જાલધર બંધ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે ગેારક્ષાસન કહેવાય છે. બન્ને પાદતલો વૃષણ સમીપ સંપુટ કરીને રાખવાં, પછી તેનાપર ડાબો હાથ ઉંધો રાખી તે પર જમણો હાથ ઉંધો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવા થકી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી તથા આ આસનના પ્રભાવથી ઘણા રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે. પ્રસિદ્ધ હઠયોગી શ્રીમદ્ ગેારક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી પ્રસિદ્ધ લોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડયું છે.

૧૯ ઊર્ધ્વપદ્માસન—પ્રથમ અર્ધ પદ્માસનની પેઠે બેસી, પછી માથું ભોંય સાથે ભરાવી કેડને બંન્ને હાથના આધારથી ઉંચી કરી, તે પલાંઠી અધર ઉપાડી રાખવી તે ઉર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૨૦-૨૧ અર્ધપાદાસન-પૂર્ણપાદાસન—ઉભા રહીને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગના ઢીંચણના ઉત્તરના ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે. પગેાની

સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે, બન્ને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

२२ हासपासन—આ આસનની રીતિ દઢાસનમાં આપી છે તે જુઓ.

२३ शवासन—બન્ને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશ ભણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચત્તું શયન કરવું તે શવાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે. યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે ને શ્રમ દૂર થાય છે. શવાસનની રીતે શયન કરી બન્ને ગોઠણ, પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી, બન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે

२४ मत्स्यासन-मकरासन—બન્ને હાથ લાંબા કરી સુવું તે મત્સ્યાસન કહેવાય છે. ઉંધા સુઇને બન્ને હાથ માથાની બન્ને બાજુ થઇ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા ને તેના પંજા ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છુટા રાખવા તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

२५ वाम-दक्षिणपादासन—જમણો પગ પૂર્વ (જે ભણી આપણું મો હોય તે) ભણી લાંબો કરી, ડાબા પગે ઉભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે. ડાબો પગ પૂર્વ ભણી લાંબો કરી જમણે પગે ઉભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

२६ धनुरासन—બેસીને બન્ને પગના અંગુઠાને બન્ને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો, ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુષાસન અથવા ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે. કુંડલિની સ્વસ્થમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગ ભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનો પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

૨૭ દક્ષિણપાદશિરાસન—બેસીને જમણો પગ માથા ઉપર ચઢાવવો તે દક્ષિણપાદશિરાસન કહેવાય છે,

૨૮-૨૯ દ્વિપાદશિરાસન—બેસીને બન્ને પગ માથા ઉપર લાવી, ડોકના પાછલા ભાગપર ચઢાવવા તે દ્વિપાદ શિરાસન કહેવાય છે. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પાશિની મુદ્રા પણ કહે છે. અને આવી સ્થિતિ રાખી બન્ને કરતલ પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઉપાડવાને વજ્રોલી મુદ્રા કહે છે. આ તેમજ ઉપરનું આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારૂં તથા બિંદુનો જય કરનારૂં છે. બેસીને ડાબો પગ માથા ઉપર ચઢાવવો તે વામપાદશિર્ષાસન કહેવાય છે.

૩૦ સ્થિરાસન—જમણા પગનો ફણો ડાબા પગની જાંગ નીચે રાખવો ને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગની જાંગ નીચે રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૧ વૃક્ષાસન—બન્ને હાથના પંજા માથા પાસે સહજ ચત્તા રાખી, તેની પાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ લાંબા કરી ઉંધે મસ્તકે રહેવું, તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને મુંડાસન, કપાલાસનને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેમજ નીચેનાં આસનથી પ્રાણ જય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૩૨ અર્ધ વૃક્ષાસન—બન્ને પગો ઢીંચણથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી ઉંધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધ વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩ ચક્રાસન—બે હાથની આંગળીઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સુવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

૩૪ તાડાસન—બે હાથ ઉંચા કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન (તાલાસન) કહેવાય છે.

૩૫ દક્ષિણ-વામચતુષ્પાદાસન—જમણા પગની
... એવી રીતે ડાબાપગનો નળો બતાવીને બેસવું
દક્ષિણ ચતુષ્પાદાસન કહેવાય છે. ડાબાપગની પિંડી
... એવી રીતે જમણા પગનો નળો બતાવીને બેસવું તે
... ચતુષ્પાદાસન કહેવાય છે. ઉપરનાં બન્ને આ-
... બેસવાથી ઊંઘ આવતી નથી, અને આળસ તથા
... વાયુ દૂર થાય છે.

૩૬ ઊર્ધ્વધનુષાસન—મોઢું આકાશ તરફ રાખી, બન્ને
... તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાન જેવો આકાર કરવો
ઊર્ધ્વ ધનુષાસન કહેવાય છે.

૩૭ વામ દક્ષિણસિંહાસન—ડાબા પગની પાની સી-
વની (બેસણી) આગળ લાવી જમણો પગ લાંબો કરીને બેસવું
વામ સિંહાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ સિંહાસન એ ઉપરના
આસનનો અન્ય પ્રકાર છે. જમણા પગની પાની બેસણીમાં
લાવીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણ સિંહા-
સન કહેવાય છે.

૩૮ સ્વસ્તિકાસન—બન્ને સાથળની નીચેના ભાગની
... બન્ને પિંડીઓની વચ્ચે બન્ને પગના ફણા કરી, શરી-
રને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ
આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીર-
આરોગ્ય રાખનાર છે.

૩૯ સ્થિતવિવેકાસન—મર્યાદાપૂર્વક (અદબ વાળી-
ને) પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૦ ઉત્થિતવિવેકાસન—અદબ વાળીને ઉભા રહેવું
તે ઉત્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૧ દક્ષિણ-વામકર્ણાસન—જમણા હાથનો પંજો
જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને
... જ પગના ઘોડાપર રાખી, તે બાજુ દેહને નમા-
વીને બેસવું અને ડાબા પગને આગે રાખીને

તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે તર્કાસન કહેવાય છે. ડાબા હાથનો પંજો કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠવણ પર રાખી, તેનીભણી દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેનાપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૨ પૂર્વતર્કાસન—બન્ને હાથોના પંજા કપાળને અડાડીને તેની કોણીઓ જાંગપર રાખી, મુખ ભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૩ નિશ્વાસાસન—બન્ને પગ પૂર્વ ભણી લાંબા કરી, બન્ને પાની પૃથ્વીને અડાડી ફણા ઉંચા રાખી બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૪૪ અર્ધકૂર્માસન—બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી, તેની હથેળીઓ ચત્તિ રાખી, મોઢું આગળ રાખી, પગ ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઉંચા રાખી લોયને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૪૫ ગરુડાસન—ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વ ભણી વાળી, બે હાથને કોણીથી પશ્ચિમ ભણી મસ્તક આગળથી વાળવા તે ગરુડાસન કહેવાય છે. ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણપર ડાબા પગનું ઢીંચણ રાખી, તે પગનો પંજો જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં ભરાવે, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગપર જમણા હાથની કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બન્ને કરતલો મેળવવાં. આવી રીતે સ્થિત થવું તે પણ ગરુડાસન કહેવાય છે

૪૬ સિંહાસન તથા વ્યાઘ્રાસન—વૃષણની નીચે સીવનીનાં જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખી, અંગ ઉપર બન્ને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી નાકની સ્થિર દૃષ્ટિથી જોયા કરે તે સિંહાસન કહેવાય છે. આ આસનવડે મૂળબંધ, ઉડ્ડિયાનબંધ, ને જાલંધરબંધ,—એ સિદ્ધ થાય છે. શરીરમાં રહે છે,ને

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. પગથી સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી, બન્ને હાથના પંજા બન્ને ઢીંચણની બહાર ભૂમિપર ખોડી, શરીર નમાવી મોઢું ફાડી જીહ્વાને અર્ધી બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઉઘાડી રાખી સ્થિર થવું તે વ્યાઘ્રાસન કહેવાય છે.

૪૭ त्रिकोणासन—વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન (જેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે) સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે. વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉભડક બેસી, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી, તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે. ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તેને નમતો રાખી તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૪૮ प्रार्थनासन—પીરાસનની પેઠે બેસીને બન્ને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૪૯ दक्षिणपाद तथा वामपाद त्रिकोणासन—બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથને છેટે રાખી સીવને અડાડવો તે દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પંજાને ડાબા ઢગરાથી આશરે હાથ એકને છેટે રાખી સીવને અડાડવો, તે વામપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૦ पूर्णपाद त्रिकोणासन—વામપાદ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૧ વામ-દક્ષિણ ગુલ્માસન—ડાબા હાથને કોણીથી વાળી, તે કોણી સીધે અડકાડી, તે હાથનો પંજો ગાલે લગાડી તેપર દેહનો ભાર દઇ નમીને બેસવું, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી દુંટીમાં વાળવાં ને તે પર જમણો હાથ રાખવો તે વામગુલ્માસન કહેવાય છે. હાથ પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણગુલ્માસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે. જમણા હાથને કોણીથી વાળી, હાથનો પંજો ગાલે અડાડીને તે કોણી સીધે અડાડી તે ઉપર દેહનો ભાર દઇ બેસવું અને જમણા પગપર ડાબો પગ રાખી દુંટીમાં વાળવાં ને તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણગુલ્માસન કહેવાય છે.

૫૨ વામ-દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન—ડાબા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે વામહસ્તભયંકરાસન અને જમણા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણ હસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ હસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે.

૫૩ અંગુષ્ઠાસન—બન્ને પગ ઢીંચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી, તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બન્ને ફણા ઉપર દેહનો ભાર દઇને બેસવું તે અંગુષ્ઠાન કહેવાય છે. વામાંગુષ્ઠાન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. જમણા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૫૪ ઉત્કટાસન—પગોના બન્ને અંગુઠા ભૂમિપર અડાડી રાખીને બન્ને પાનીઓ ઉંચી રાખવી, ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણ કરી, પગોના ફણા પર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું. તે ઉત્કટાસન કહેવાય

છે. ગુદા તથા ઉપસ્થની જલબસ્તી કરતી વેળા આ આસન ઉપયોગનું છે.

૫૫ वामभंगद्यासन—ઉપર ૫૩ મા આસનમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે આ આસન કરવું.

૫૬ यष्टिकासन—લાકડીની પેઠે હાથ (બન્ને હાથો માથા ભણી લાંબા કરવા) પગો લાંબા કરીને ચતું સુવું તે યષ્ટિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ યષ્ટિકાસન તથા દંડાસન પણ છે.

૫૭ वाम-दक्षिणअर्धपादासन—ડાબા પગની પિંડી દબાય, એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણપર રાખી, જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામઅર્ધપાદાસન કહેવાય છે, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૫૮ हस्तभुजासन—વામહસ્તભુજાસન અને દક્ષિણહસ્તભુજાસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે તે) સંગાથે કરવાં તે હસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯ वाम दक्षिणहस्तभुजासन—બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી તે વામહસ્તભુજાસન કહેવાય છે. બેસીને જમણા ખભા ઉપર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦ वाम दक्षिणवक्रासन—જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી એક વેંત છેટે રાખી, તે પગનો નળો જમણા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે વામવક્રાસન કહેવાય છે. ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો

નબો ડાબા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૬૨ વામ દક્ષિણ જાન્વાસન—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્ય ભાગને અડાડી, તે પગ (પાનીથી ફણા સુધીનો ભાગ) આડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે વામજાન્વાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અટાડી તે આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી, તે દક્ષિણજાન્વાસન કહેવાય છે.

૬૨ વામ-દક્ષિણશાખાસન—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે વામશાખાસન કહેવાય છે. દક્ષિણશાખાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે. જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, તે પગનો ફણો ડાબા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણશાખાસન કહેવાય છે.

૬૩ ત્રિસ્તંભાસન—બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, બન્ને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૬૪ વામ-દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફણો જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે. જમણા ઢગરાને ઢીંચણથી વાળી, તે પગનો ફણો ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૬૪ વામહસ્તચતુરકોણાસન—ડાબા પગને ઘુંટણથી વાળી બેસવું, અને પછી ડાબા પગના પંજાને ડાબા હા-

થની કોણીમાં લગાડીને જમણા હાથની આંગળીઓ પર-સ્પર ભીડાવવી, આ આસનને વામહસ્તચતુરકોણાસન કહે છે.

૬૬ कूर्मासन-गोमुखासन—બન્ને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકી બન્ને પગના ફણાને કાચબાના પાછલા પગ-ની પેઠે રાખી સાવધાન સ્થિર થઈને બેસવું. તે કૂર્માસન અથવા ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાન સહિત વીર્યનું ઉર્ધ્વગમન, ઇંદ્રિયોના બહિઃપ્રવાહનું સ્તં-ભન, શાંતતા અને શારીરબળની વૃદ્ધિ સાથે આળસ્ય દૂર થાય છે.

૬૭ गर्भासन-उत्तानकूर्मासन—ડાબા સાથળના મૂળમાં જમણો પગ ને જમણા સાથળના મૂળમાં ડાબો પગ રા-ખીને બન્ને હાથો કુક્કુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી, બન્ને હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાનકુર્માસન કહેવાય છે. આ આસન આળસ્યને દૂર કરે છે. ને ઇંદ્રિયોને શાંત કરે છે.

૬૮-૬૯-૭૦—वृक्षासन अने तेना अवांतरभेदो—આ આસનોની રીતિ અંક ૩૧-૩૨ માં આપી છે. તે જુઓ.

૭૧ द्विपादपार्ष्ण्यासन—એક પગને પુંઠળથી વાળી, એક પંજાને પાછળથી વાળીને કમ્મરના ઉપરના ભાગમાં પંજાને લગાડવા આ આસનને દ્વિપાદ પાર્ષ્ણિન નામ આપ્યું છે.

૭૨ कंदपीडनासन—બેઉ પગના પંજાને પાર્ષ્ણિથી લેઈને નાભીની નીચે કંદ દબાય એવી રીતે રાખી, બેઉ ઘુંટણને મેળવી, હરાને જમીનપર લગાડીને બેસવું, તે કંદપીડનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી કંદ જે કે સર્વ નાડીઓનું મૂળ છે; તેમજ અપાનવાયુ પણ સાફ થાય છે. નસની વિશેષ થવાથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ શુદ્ધ થવાથી અંદર પ્રાણવાયુ સં-ચાર કરવા લાગે છે.

૭૩ [illegible]—જમણા પગને

ઢીંચણથી વાળી ડાબા સાથળ ઉપર રાખવો, તે પ્રૌઢાસન અથવા દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

૭૪ उपधानासन—એક પગને લાંબો રાખી, બીજા પગને તકિયાની પેઠે ગરદનની નીચે રાખી સિદ્ધા સુવું તે ઉપધાનાસન કહેવાય છે.

૭૫ ऊर्ध्व-संयुक्तपादासन—વૃક્ષાસનની પેઠે બેઉ પગનાં તળીઆંને ગુદાની પાસે લાવી સામસામાં મેળવવાં, તે ઉર્ધ્વસંયુક્ત પાદાસન કહેવાય છે.

૭૬ अर्धशवासन-पर्यंकासन—આરંભમાં શવાસનની રીતે શયન કરી, પછી બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઢગરા નીચે લાવવા અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું. તે અર્ધશવાસન અથવા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

૭૭ उत्तानकूर्मासन—આ આસનની રીતિ આસન ૬૭માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૮ उत्कटासन—આ આસન અંક ૫૪ માં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે થઇ શકે છે.

૭૯ अपानासन तथा समानासन—સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી, બન્ને હાથના પંજાના મૂલ ભાગ બન્ને સાથલના મૂલમાં દૃઢપણે ભરાવી, શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું, તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનવાયુનું ઉર્ધ્વભાગમાં આકર્ષણ થાય છે. એજ રીતે બેસી, તર્જનીના બેઉ ભાગો નાલીને અડે એટલા જોરથી કમ્મરને દબાવતાં સમાનાસન થાય છે.

૮૦ योन्यासन—ઉપસ્થને સંકોચી, તેનાપર ડાબા પગની પાની સમ્યક પ્રકારે રાખી, ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો; અને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની અને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં; ને તે હાથની અનામિકા

તથા કનિષ્ઠિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા; આ રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી ઇંદ્રિયો, પ્રાણ અને ચિત્તનું રૂંધન થવા લાગે છે.

૮૧ મંડુકાસન-उत्तानमंडुकासन—બન્ને પગોને દીચણથી વાળી, તેના પંજાનો ઉપલો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને બને પગના અંગુઠા ગુદાની પાસે સામસામા આવે એમ બેસવું તે મંડુકાસન કહેવાય છે. મંડુકાસનની પેઠે બેસી, પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી, પછી તે પર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું, તે ઉત્તાનમંડુકાસન કહેવાય છે.

૮૨ પર્વતાસન—ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, બન્ને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું, તે પર્વતાસન કહેવાય છે. પગની કૃતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે ઉદાનવાયુ બળવાન્ થાય છે.

૮૩ શલભાસન—પ્રથમ ઉંધું શયન કરવું, પછી બંને હાથનાં તળાં છાતી પાસે ભૂમિને અડાડી, મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળને આશરે ઉંચું રાખવુ ને પગને એક વેંત ઉંચા રાખવા, તે શલભાસન કહેવાય છે.

૮૪ કોકિલાસન—ડાબા સાથળપર જમણો હાથ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબા પગ રાખી, પછી જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથ તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડી, પછી કોણીપર શરીરનો કાંઇ ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીરવડે સ્થિત થવું, તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

૮૫ લોલાસન ઉત્તમાંગાસન—પદ્માસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હથેળી જમીનપર ટેકવી તેના ઉપર ભાર દઈ આખું શરીર તે ઉપર ઉપાડીને મુકવું તે લોલાસન કહેવાય છે. આ આસન કરવાથી વાયુની ચંચળતા નાશ પામે છે, પદ્માસન પ્રમાણે પગ રાખી, સામે જમીન ઉપર બંને હાથના ખુણા તથા તળીઆં જમીનને અડકી રહે તે રીતે ટેકવી, મસ્તક નીચું નમાવી બેસવું, તે ઉત્તમાંગાસન કહેવાય છે. આ આસન શરીરમાં શીતળતા અને કુંડલિનીનું પ્રબોધ કર્તા છે.

૮૬ ઉગ્રાસન—ઉંધા સુઈને બન્ને પગો પીઠપર લાવી, જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, અને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવું, તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે, આ આસનથી ચાલવાની શક્તિ વધે છે અને ક્ષુધા–તૃષા સહન કરવાનું બળ આવે છે.

૮૭—હંસાસન—પ્રથમ મયૂરાસન પ્રમાણે સ્થિર થઈ પછી બેઉ પગના પંજા જમીનપર ટેકવી સ્થિર થવું તે હંસાસન કહેવાય છે.

૮૮ પ્રાણાસન—જમણો પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, ડાબા પગની ઊરૂ તથા જંઘા (નળા) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનો ફણો પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કોણીથી વાળી તેનો પંજો પૃથ્વીપર ઓઠી રાખવો તથા જમણા હાથને કોણીથીવાળી તે હાથનો પંજો જમણા ઢીંચણપર રાખવો તે પ્રાણાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્ય કૃતી કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૮૯ કાર્મુકાસન—ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી

હાથ સીધા રાખી, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી, શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે, આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણતા આવે છે. અને અપાન વાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૨૦ આનંદમંદિરાસન—બન્ને પગની પાનીઓપર બન્ને ઢગરા રાખી. પગના ફણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિર થઈ ઢીંચણો ભૂમિપર અડાડી પછી જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું, તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૨૧ ખંજનાસન—ગૌમુખાસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હાથના પંજાપર ભાર આવે એમ શરીરને સહજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી, તે ખંજનાસન કહેવાય છે.

૨૨ હેમાસન—પલોંઠી વાળી બન્ને સાથળના મૂળમાં બન્ને હાથની કોણીઓ રાખી, હાથને સંપુટ કરી બેસવું, તે હેમાસન કહેવાય છે.

૨૩ ગ્રંથિભેદનાસન—ડાબા સાથળના મૂળમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂળમાં ડાબો પગ રાખી, પછી બન્ને ઢીંચણોને ખાલી બાજુ ઉંચાં લાવવાં અને હાથના પંજા પરસ્પર પકડી, બન્ને હાથોના મધ્ય ભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીંચણોને આધાર આપી સ્થિર બેસવું, તે ગ્રંથિભેદનાસન કહેવાય છે.

૨૪ સર્વાંગાસન—પ્રથમ શવાસનની પેઠે શયન કરી, પછી બન્ને હાથની કોણીઓ ભૂમિપર ટેકવી તે હાથના આધારથી શરીરને ઉંચું કરી, પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોકપર ભાર આવે એમ સ્થિર થવું, તે સર્વાંગાસન.

૨૫ સમતાસન—સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ

કરી, પછી બન્ને હાથની તર્જની તથા અંગુઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનો ભાગ દાબી બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગોથી નાભિ પ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું, તે સમાનાસન કહેવાય છે, આ આસનથી સમાન વાયુ બળવાન થાય છે.

૧૬ ભુજંગાસન—પ્રથમ ઉંધા શયન કરી, પગના અંગુઠાથી નાભિ પર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો, ને નાભિથી ઉપરનો માથા પર્યંતનો ભાગ, બન્ને કરવડે નાભિને બન્ને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી ઉંચો રાખવો તે ભુજંગાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે અને શરીરમાંનાં વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૧૭ પવનાસન—ટીંચણપર ઉભા રહી બન્ને હાથની તર્જનિઓ નાભી આગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું તે પવનાસન કહેવાય છે.

૧૮ મત્સ્યાસન—બદ્ધ પદ્માસન પ્રમાણે ડાબા સાથળ પર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને ચત્તું સુવું, ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની કોણી રાખી, પછી તેપર જમણા હાથની કોણી રાખવી. આ આસન નાડી શુદ્ધિ કરનાર તથા આરોગ્યતા આપનાર છે.

પ્રાણાયામ.

શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. એક સગર્ભ પ્રાણાયામ છે અને બીજો અગર્ભ પ્રાણાયામ છે. પ્રણવના મંત્ર સહિત પ્રાણાયામ કરવો તે સગર્ભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે, અને મંત્ર રહિત પ્રાણાયામ કરવો તે અગર્ભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. વળી રેચક, પૂરક, ને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર પણ કહેવામાં આવ્યા છે. શરીરની અંદરના વાયુને નાસિકાદ્વારા

યત્નપૂર્વક બહાર કાઢી સ્થિર થયું તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે, બહારના પવનને અંતર આકર્ષી સર્વ પ્રાણવહા નાડીઓને પ્રાણથી પૂર્ણ કરી સ્થિર થયું તેને પૂરક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે અને રેચક પૂરક વિનાજ શરીરમાંના પવનને જેમનો તેમ રોકી સ્થિર થયું તે કુંભક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. વાયુની ચલાયમાન સ્થિતિથી ચિત્તની પણ ચલાયમાન સ્થિતિ છે અને વાયુની સ્થિરતાથી ચિત્તની પણ સ્થિરતા છે જેથી વાયુ અને ચિત્તને સ્થિર કરવાથી પુરૂષ દીર્ઘાયુષી થાય છે તેમજ તેને ઇશ્વરભાવ પણ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. દેહ અને પ્રાણનો સંયોગ છે તેજ જીવન કહેવાય છે અને દેહ અને પ્રાણનો વિયોગ છે તેજ મૃત્યુ નામ મરણ કહેવાય છે, વાસ્તે પ્રાણ નિરોધ કરવાની કળા છે તે સામાન્ય રીતે દીર્ઘજીવન ભોગવવામાં પણ ઉપયોગી છે. આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદરની નાડીઓમાં મળ ભરેલો છે તેથી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી અને તેથી આપણને તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી ને તુર્યાવસ્થામાં સ્થિતિ થયા વિના તો મુક્તિની વાતોજ કરવાની છે કારણ કે તેવી સ્થિતિમાંજ મોક્ષ બની શકે છે. પ્રાણવાયુના અભ્યાસથી જ્યારે શરીરની સમગ્ર નાડીઓ મળરહિત થઈ જાય છે ત્યારે યોગાભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણનો રોધ કરવામાં સમર્થ થાય છે. મળરહિત નાડીઓ થયા વિના એટલે કે નાડીઓની વિશુદ્ધિ વિના પ્રાણને નિયમિત રીતે રોકી શકવાનું બની શકતુંજ નથી તેમજ વળી ચાંચલ્ય ને આળસ્ય આદિ રજસ્તમોગુણના ભાવો જ્યાં સુધી આ કાયામાં ચિત્ત આદિમાં પ્રવર્ત્તતા હોય છે અને નાશ પામેલા હોતા નથી ત્યાંસુધી ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે જેથી તથા પ્રકારના ભાવોને દુર કરનારી મળની વિશુદ્ધિ છે અને તેવી વિશુદ્ધિની પ્રાપ્તિ આપણે પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે કરી શકીએ છીએ. આ પ્રમાણે મળશુદ્ધિ વિના રાજસતામસ ભાવો નાશ પામતા ન હોવાથી ચિ-

ત્તમાં યોગાભ્યાસ માટે ઉત્સાહ તથા સાહસ આવત નથી વાસ્તે યોગાભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ પ્રકાશવાળી સાત્વિક બુદ્ધિવડે વિવેકપૂર્વક નિત્યપ્રતિ યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસને લઇને સુષુમ્ણ આદિ નાડીઓમાં રહેલા મળો નાશ પામે છે તેથી પ્રાણને નિરોધ કરવાને સારી સગવડતા એટલે અનુકુલતા આવે જાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવો એ પોતાનાંજ ઇષ્ટ વાસ્તે છે એમ ઉપર કથન કરવામાં આવ્યું છે. શ્રીશિવસ્વરોદયમાં પણ કહ્યું છે કે 'હે સુંદર મુખવાળી ! પ્રાણજ પરમ મિત્ર છે, પ્રાણજ ઉત્તમ સખા છે અને પ્રાણ સમાન બીજો શ્રેષ્ઠ બંધુ નથીજ નથી.'' શરીરમાંની પ્રાણવહાનાડીઓમાં દશ પ્રાણ વહા નાડીઓ મુખ્ય છે જેનાં અનુક્રમે ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુષા, કુહૂ ને શંખિની એવાં નામ છે. આ દશમાં પણ ઇડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણ મુખ્ય છે, તેમાં ઇડા વામભાગમાં, પિંગળા દક્ષિણ ભાગમાં, ને સુષુમ્ણા મધ્યભાગમાં થઇ તાળુનું ભેદન કરી બ્રહ્મરંધ્રમાં પથરાયેલી છે. ગાંધારી નાડી વામ નેત્રમાં, હસ્તિજીહવા જમણા નેત્રમાં, પૂષા જમણા કાનમાં, યશસ્વિની ડાબા કાનમાં, અલંબુષા મુખમાં, કુહૂ લિંગમાં અને શંખિની મૂળસ્થાનમાં છે. મુખ્ય પ્રાણ પાંચ છે જેનાં પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન એવાં નામો છે તથા ઉપપ્રાણ પણ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ દેવદત્ત ને ધનંજય ભેદથી પાંચ છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહે છે, અપાન ગુદામાં રહે છે, વ્યાન સર્વ શરીરમાં રહે છે, ઉદાન કંઠ સ્થાનમાં રહે છે અને સમાન નાભિસ્થાનમાં રહે છે, નાગથી ઉદ્ગાર-ઓડકાર, આવે છે. કુર્મથી નેત્રોનું મિંચાવું બને છે, કૃકલથી છીંકો આવે છે, દેવદત્તથી બગાસાં આવે છે અને ધનંજયથી મરેલાં શરીરનું ફુલવું બને છે, સાધક મનુષ્યે શરીરમાં જે પ્રાણ સંચાર થાય છે તેને ઇડા-પિંગળા-સુષુમ્ણા એ નાડીત્રયથી સમજી લેવો. ઇડાને ગંગા પણ કહેવાય છે, ને તેના દેવતા ચંદ્રમા છે, પિંગળાને યમુના પણ

કહેવાય છે અને તેના દેવતા સૂર્ય છે, ને સુષુમ્ણાને સરસ્વતી પણ કહેવાય છે અને તેના દેવતા અગ્નિ છે, આ ચિત્ત રૂપી વૃક્ષનાં બે બીજ છે. વાસના અને પ્રાણવાયુ વાસનાના અનેક અવાંતર પ્રકારો છે તે યોગવાસિષ્ઠાદિ આધ્યાત્મિક ગ્રંથોદ્વારા જોઇ લેવા અને પ્રાણવાયુના પ્રકાર સંબંધે કથન કરવામાં આવ્યું છે. ચિત્તનો અથવા પ્રાણનો એમ એ બેમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ થવાથી બીજાનો નિરોધ થાય છે. કારણ કે દૂધ પાણીની પેઠે મિશ્રણ પામેલાં અને સરખી ક્રિયાવાળાં ચિત્ત અને પ્રાણ છે. જ્યાં પ્રાણ પ્રવર્તે છે ત્યાં ચિત્ત પણ પ્રવર્તે છે અને જ્યાં ચિત્ત પ્રવર્તે છે ત્યાં પ્રાણ પણ પ્રવર્તે છે. આથી એકનો નાશ થતાં બીજાનો પણ સારસનાં જોડાંની જેમ નાશ થાય છે, અને એકની પ્રવૃત્તિ થતાં બીજાની પણ પ્રવૃત્તિ થવા લાગે છે. વ્યુત્થાનને પામતાં ચિત્તાદિ પરાઙ્મુખ દેહાદિનો નિર્વાહ કરે છે, અને પ્રત્યક્ મુખે નિરોધ થયે મોક્ષસિદ્ધ પણ કરાવનારાં છે વાસ્તે બ્રહ્માદિક સુર ગુરૂઓ પણ કાળના ભયથી પ્રાણાયામ પરાયણ રહે છે જેથી સાધક પુરૂષે તો અવશ્યમેવ પ્રાણજય થતાં સુધી દી ગુરૂના ઉપદેશાનુસાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. સાધકે પ્રાણાયામથી કફાદિ દોષનો, પ્રત્યાહારથી અનેક પ્રકારનાં પાતકોનો અને ધ્યાનથી અનૈશ્વર્યનો દાહ કરવો. જેમ સોનું તપાવતાં શુદ્ધ થાય છે તેમ ઇંદ્રિયકૃત દોષો પ્રાણ નિરોધથી દગ્ધ થાય છે, જે પ્રાણાયામ પૂરક, કુંભકને રેચક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને વૈદિક પ્રાણાયામ કહેવાય છે ને જે પ્રાણાયામ રેચક. પૂરક ને કુંભક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને તાંત્રિક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આદિમાં પૂરક ને અંતમાં રેચક એ પ્રાણાયામ વૈદિક છે ને આદિમાં રેચક ને અંતમાં પૂરક કરવામાં આવે તે પ્રાણાયામ તાંત્રિક છે. ઉક્ત આશયનો એક શ્લોક છે. સ્થુળ શરીરમાંના જે જે સ્થાનમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરા-

કુંભક કહે છે તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહ્યા છે. પ્રાણાયામના વળી બીજા પણ ત્રણ પ્રકાર કહેલા છે. બાહ્ય આભ્યંતર ને સ્તંભવૃત્તિ. પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે બાહ્ય પ્રાણાયામ, પૂરકપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે આભ્યંતર પ્રાણાયામ, ને ઉભયની એકઠી એક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહેલ છે. આ પ્રાણનો જય કરીને રેચકકુંભકથી પૂરકકુંભકથી ને કુંભક પ્રાણાયામથી અનેક વખત કરવો. સર્વ યોગ ઉપાયોમાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે કારણ કે તેથી સિદ્ધિ થવાથી પ્રત્યાહારાદિની સિદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી પ્રવેશ થાય તે પ્રદેશથી વિદ્યુતની જેમ શરીર જેટનું કેમકે તેમ કરવાથી કાયાની દુષ્ટતા તથા જડતા નાશ પામે છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસકાળે કરવાના કર્તવ્ય ઉચિત થાય છે ત્યારે અભ્યાસીએ આરંભમાં તો દૂધ અને ઘીનું ભોજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાળવાની આવશ્યકતા નથી. પૂરક વેળા મુખબંધ રાખવો ને પૂરક કર્યા પછી મુખબંધ સહીત જાલંધર બંધ રાખવો, અને રેચકના આરંભમાં મુખબંધ રહિત ઉડ્ડીયાન બંધ કરવો. આસન સિદ્ધ કરી, આહારને નિયમમાં રાખી પ્રાણાયામ કરવાથી બધા રોગો નાશ પામે છે. અને જેમ સિંહ વનહસ્તિ તથા વ્યાઘ્ર યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી હળે હળે વશ થાય છે, તેમ વાયુ પણ અભ્યાસથી હળવે હળવે વશ થાય છે. જો ઉતાવળ કરીએ તો સિંહાદિની પેઠે અભ્યાસીઓનોજ તે નાશ કરે છે. સુષુમ્ણાની અંદર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ ધ્યેયાકારવૃત્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી સ્થિતિનેજ તુર્યાવસ્થા અથવા તો મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. જે કુંભકો અનુક્રમના પ્રકારને પામે છે તે ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સર્વોત્તમ અધિક જે આઠ પ્રકારના કુંભક છે તેને સેવે છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકા-

રના કુંભકના અભ્યાસથી ભિન્ન ભિન્ન સિદ્ધિ પણ પ્રાપ્ત થાયછે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે, જેનાં સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયિ, શીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા, ને પ્લાવિની વિનાના પ્રત્યેક કુંભકમાં પૂરક વેળા મૂલબંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકના આદિમાં મૂલબંધ સહિત જાલંધરબંધ અને કુંભકના અંતમાં (કુંભક થોડો બાકી રહે ત્યારે) ને રેચકના આદિમાં મુળબંધ સહિત ઉડ્ડિયાન બંધ કરવો. જાલંધર બંધને સ્થળે જિહ્વા બંધ કરે તોપણ ચાલે. જિહ્વાને રાજદંતોના મૂળમાં સારી રીતે સ્થાપન કરવાની ક્રિયાને જિહ્વાબંધ કહેછે.

પ્રાણાયામના પ્રકાર સંબંધે આ સ્થળે **શ્રીયોગકૌસ્તુભ** નામ યોગગ્રંથમાંથી સંક્ષિપ્ત નોંધ લેવામાં આવે છે કે-

૧ **સૂર્યભેદન**— પ્રથમ પદ્માસન સ્વસ્તિકાસન કિંવા સિદ્ધાસન કરીને બેસવું. પછી ડાબું નાસાપુટ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણા નાસાપુટથી બહારના પવનને બળપૂર્વક અંતર ખેંચવો, ને પછી તે નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠાથી બંધ કરી, મુખ તથા ચક્ષુ આદિ સર્વ દ્વાર બંધ રાખી, પૂરેલા વાયુને શરીરમાં નખથી શિખા પર્યંત રૂંધવો, ને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે ડાબા નાસાપુટથી પૂરેલા પવનને છોડવો; આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભકને સૂર્યભેદન કહે છે. આ કુંભક વાયુના એંશી પ્રકારના દોષોને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ **ઉજ્જાયી**—પદ્માસન કે સિદ્ધાસને બેસી; કિંવા હાલતાં ચાલતાં મોઢું બંધ કરી બંન્ને નાસાપુટ વાટે કંઠથી હૃદય સુધી શબ્દ સહિત વાયુ લાગે એવી રીતે પવન અંતર ખેંચવો, પછી તેનું શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત યથાશક્તિ રૂંધન કરવું, ને પછી ડાબા નાસાપુટથી તે પવનને શનૈઃ શનૈઃ છોડવો. આ કુંભને ઉજ્જાયી કહે છે. આ કુંભક શ્લેષ્મવિકાર, (સળેખમ તથા ઉધરસાદિ ઉત્પ-

ક્ષ કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો હોય,) નાડીવિકાર, જળવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન્ કરે છે. આ કુંભક કરતી વેળા જાલંધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ સીત્કારી—પદ્માસને, સિદ્ધાસને સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક, બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધગોળાકાર રાખીને, મુખદ્વારા અંતર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી બળની હાનિ થાય છે. પછી નાસિકાના બંને છિદ્રોથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ કુંભકને સીત્કારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે. ભૂખ તરષ દુઃખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બળ વધે છે, બુદ્ધિબળ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતલી—સાધકયોગી સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી મોઢા વાટે બહારના પવનને અંતર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રૂંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને શીતળી કહે છે. જિહ્વાને મુખ બહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગિજનો કાકીમુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી ગુલ્મ, પ્લીહા જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે. ભૂખ તરષ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ ભસ્ત્રિકા—અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજો

ત કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) નાડીવિકાર, જલવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન્ કરે છે. આ કુંભક કરતી વેળા જલંધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ સીત્કારી—પદ્માસને, સિદ્ધાસને સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક, બે હોઠની વચ્ચે જીભને ચાંચના આકાર રાખીને, મુખદ્વારા અંદર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી બળની હાનિ થાય છે. પછી નાસિકાના બંને છિદ્રોથી શનૈઃ શનૈ રેચક કરવો. આ કુંભકને સીત્કારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે. ભૂખ તરસ દુ:ખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બળ વધે છે, બુદ્ધિબળ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતલી—સાધકયોગી સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી મોઢા વાટે બહારના પવનને અંદર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ કુંભન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને શીતલી કહે છે. જિહ્વાને મુખ બહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગિજનો કાકીમુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી ગુલ્મ, પ્લીહા જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે. ભૂખ તરસ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ ભસ્રિકા—અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજો

ઢીંચણ ઉપર આંગળાં પહોળાં પથરાય તેવી રીતે રાખી, મૂળબંધ કરી, ડોક સ્થિર તથા ધડને સમાન રાખી, મોઢું બંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે અંતરના પવનને હૃદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરે એમ બહાર કાઢવો. આ વેળા બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી રાખવું, ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન યત્નપૂર્વક અંતર ખેંચવો. એમ વારંવાર ઉપરાઉપરિ રેચક પૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું. પછી શ્રમ જણાય ત્યારે છેવટ પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી બીજા છિદ્રથી ફરીને તુરતાતુરત યથાશક્તિ રેચકપૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું, અને થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો. ને પછી બીજા છિદ્રવાટે શનઃ શનૈઃ રેચક કરવો. ભસ્ત્રિકાની આ એક રીતિ થઇ. વળી નીચે લખેલી બીજી રીતિ પ્રમાણે પણ ભસ્ત્રિકા કુંભક કરવામાં આવે છે—નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રૂંધી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી શીઘ્ર તેને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ યથાશક્તિ કરવું. પછી શ્રમ થયે તે નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી ઇડાથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. પુનઃ ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કહેલી રીતે યથાશક્તિ કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગળાથી રેચક કરવો. આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારો છે, તથા કફ, પિત્ત અને વાયુ રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ સુષુમ્ણાના મુખઆગળ રહેલ કફાદિક જે પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રૂદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી નાડીરૂપે સાડાત્રણ આંટા લઇને સુષુમ્ણાના મુખની આસપાસ વીંટાઇ રહેલી છે તેને બાચર કરે છે.

આ કુંભક સાધકના અંતઃકરણને પવિત્ર કરનાર, સુખદ તથા સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વદા (સર્વે ઋતુમાં) સ-ર્વને હિતકર છે.

૬ ભ્રામરી—પદ્માસને બેસી, મુખ બંધ રાખી, જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટદ્વારા ભમરાના જેવા નાદ-સહિત પવનને અંદર ખેંચવો, ને પછી ધીમેધીમે જમણા નાસાપુટદ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભક સાથે પૂરક રેચક કરવા. આ કુંભકને ભ્રામરી કુંભક કહે છે. આ કુંભક સિદ્ધ કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચળતાનો નાશ થાય છે, તેમજ તેના અંતઃકરણમાં ઘણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭ મૂર્છા—પદ્માસને બેસી, ડોક સીધી રાખી, પ્રથમ ઇડાનાડી વાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જાલંધરબંધ લગાવવો, ને બંને હાથના બંને અંગુઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાથી નાક, ને બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને પછી શનૈઃ શનૈઃ જાલંધર સહિતજ નાસિકાના જમણા છિદ્રદ્વારા રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્છા પમાડે છે, માટે તેનું મૂર્છા એવું નામ પાડેલું છે. કેટલાક યોગીઓ આ કુંભકને ષણ્મુખી મુદ્રા પણ કહે છે. આ કુંભક સાધકને ચિત્તચાંચલ્યના નાશદ્વારા સાત્વિક સુખ આપનાર છે.

૮ પ્લાવિની—અર્ધ પદ્માસન વાળી, છાતી બાર કાઢી, આધારાથી બંને હાથ લાંબા કરી, તેના અંગુઠાના અગ્રભાગ પરસ્પર દૃઢ જોડી, શરીરમાં આવેલા અધિક વાયુથી ઉદરને સારી રીતે પરિપૂર્ણ કરી સ્થિર થઈ રહેવું, તે પ્લાવિની કુંભક કહેવાય છે. આવી રીતે જેનું ઉદર સારી રીતે વાયુથી ભરેલું છે. એવો યોગી શરીર હલકું થઈ જવાથી સુખેથી અગાધ જળમાં કમળના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં હીનતા ઉપજાવનારો છે.

કુમ્ભકાદિના સંબંધમાં વિશેષ વિચાર.

ઘડામાં પાણી ભરી રાખીએ તેની પેઠે પવનને શરીરમાં સ્થિર કરી પૂરી રાખવો તે કુંભક કહેવાય છે. કુંભકના બેપ્રકાર છે, સહિત ને કેવળ. પુરક તથા રેચકદ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે સહિતકુભક, ને તે વિના એકલોજ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવળકુંભક કહેવાય છે. સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો "ઘટઘટ" એવો ધ્વનિ થાય ત્યારે જાણવું જે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો. કેવળ કુભક થતાં પર્યંત સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો. કેવળકુંભક સિદ્ધ થયા પછી આરંભમાં સહિતકુંભક દશ કિંવા વીશ કરવા, ને બાકીના કેવળકુંભક કરી એંશીની સંખ્યા પૂરી કરવી. સામર્થ્ય હોય તો કેવળકુંભકની સંખ્યા વધારે પણ કરવી. રેચક પૂરક કર્યા વિના જ્યારે પવન રૂંધવો હોય ત્યારે ઇચ્છામાત્રથી અનાયાસે રૂંધાઇ જાય એ કેવળ કુંભકનું લક્ષણ જાણવું. આ કેવળકુંભક જેને સિદ્ધ થયો હોય તેવા યોગીને ત્રિલોકીમાં કોઈ પદાર્થ દુર્લભ નથી, અર્થાત્ તેવા યોગીને સમાધિઆદિ અલૌકિક તથા લૌકિક સર્વ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ સુલભ છે! સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયી એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે, માટે તે હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે; શીત્કારી અને શીતળી એ બે કુંભક શીતળ છે, માટે તે ગ્રીષ્મઋતુમાં હિતકારક છે, ને ભસ્ત્રિકાકુંભક સમશીતોષ્ણ છે, માટે તે શીત તથા ઉષ્ણ એ બંને ઋતુમાં હિત કરનાર છે. સૂર્યભેદન વિશેષે વાયુરોગનો નાશ કરે છે, ઉજ્જાયી વિશેષે શ્લેષ્મરોગને હરે છે, શીત્કારી તથા શીતળી વિશેષે પિત્તરોગને મટાડે છે, અને ભસ્ત્રિકાકુંભક ત્રિદોષનો નાશ કરી શરીર પ્રકૃતિને દોષની સામ્યાવસ્થાવાળી કરી પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં લઇ જાય છે. તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથી, રૂદ્રગ્રંથિ તથા વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન કરે છે. ગામ, નગર, વન ને પર્વતઆદિનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે, તેમ

બધી યોગક્રિયાઓનો આધાર કુંડલિની છે. શ્રીગુરૂદયાથી ને કુંભકના અભ્યાસથી જ્યારે એ કુંડલીની જાગ્રત્ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા નાડીના અર્ગલ રૂપે રહેલા કફાદિક દૂર થાય છે, ત્યારે ષટ્ચક્રનો ભેદ થાય છે. તેમજ ઉપર જણાવેલી ત્રણ ગ્રંથિનું પણ ભેદન થાય છે. હઠયોગવિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી, અને રાજયોગવિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી, માટે જ્યાંસુધી રાજયોગની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી હઠયોગ તથા રાજયોગ એ બંનેનો સાથે અભ્યાસ કરવો અવશ્યક છે. પ્રાણનું રૂંધન કરી સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ઉપજેલી બ્રહ્માકાર સ્થિતિથી ચિત્તનો પરવૈરાગ્યદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં વિલય કરે. આવી રીતિના અભ્યાસની યુક્તિથી હઠાભ્યાસીને હઠાભ્યાસદ્વારા રાજયોગના પદની પ્રાપ્તિ થાય છે. શરીરનું કૃશપણું, મુખની પ્રસન્નતા, નાદનું પ્રકટપણું, નેત્રનું સુનિર્મળપણું, આરોગ્ય, બિંદુજય; જઠરાગ્નિની દીપ્તિ, ને નાડીઓની શુદ્ધિ એ હઠાભ્યાસની સિદ્ધિથી ઉત્પન્ન થનારાં લક્ષણો જાણવાં, જ્યારે શરીરમાંની નાડીઓની શુદ્ધિ થઇ કુંડલિની જાગ્રત થાય છે ત્યારે પ્રાણસુખ પૂર્વક સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. સુષુમ્ણા (સૂર્યના સુષુમ્ણ કિરણ સાથે જોડનારી,) શૂન્યપદવી, (જગતનો અભાવ કરવાના માર્ગરૂપ,) બ્રહ્મરંધ્રનો મહામાર્ગ સ્મશાન, (નામરૂપને બાળવાનું સ્થાન,) શાંભવી, (શંભુને પ્રાપ્ત કરાવનારી,) મધ્યમાર્ગ, બ્રહ્મનાડી ને બ્રહ્મદ્વાર એ શબ્દો એકજ અર્થનું બોધન કરનારા છે.

गुरु विना योगाभ्यास फलदाता थतो नथी.

યમ, નિયમ અને આસનના અનુષ્ઠાનકાળમાં સામાન્યપણે શ્રીગુરૂની અપેક્ષા છે. વિશેષપણે અપેક્ષા નથી, પરંતુ પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાન કાળમાં વિશેષપણે શ્રી ગુરૂની અપેક્ષા છે. શ્રી યોગબીજમાં પણ કહ્યું છે કે—

" हस्तजपो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।
गुरुरत्नप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ "

અર્થઃ—જેને પ્રાણજય સિદ્ધ થયેલ હોય તે શ્રીગુરુનું શિષ્ય સર્વદા સેવન કરે, અને શ્રીગુરૂના મુખના પ્રસાદથી તે પ્રાણજય કરે,–શ્રીગુરૂ જેવી રીતે પ્રાણનો જય કરવાને વિધિ તેને બતાવે તેવા વિધિથી અભ્યાસ કરી તે પ્રાણને જય કરે. શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારે શ્રીગુરૂવડેજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જણાવ્યું છેઃ—

" वेदांत तर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्य,
श्चिंतामणिरेकगुरुं विहाय ॥ "

અર્થ.—શ્રીગુરૂવિના, વેદાંત ન્યાય અને મીમાંસાદિ શાસ્ત્રોના ભણવાથી. તથા નાનાપ્રકારના પુરાણાદિક ગ્રંથસમૂહનું અવલોકન કરવાથી, તેમજ સ્વબુદ્ધિવડે અનુષ્ઠાન કરેલ ધ્યાનાદિ સત્સાધનોવડે, યોગરૂપ ચિંતામણિની પ્રાપ્તિ થતી નથી શ્રીસ્કંદપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે ઉપરની વાતનીજ પુષ્ટિ કરી છે.—

" आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥ "

અર્થ --શ્રીઆચાર્યદ્વારા સર્વ યોગની પ્રાપ્તિ કરીને સ્થિર બુદ્ધિવાળો પોતે તેવડે કહેલા યોગને તથા તેની સિદ્ધિને મેળવે છે. શ્રીશ્વેતાશ્વતરોપનિષદ્‌માં પણ નીચેની શ્રુતિવડે શ્રીગુરૂ ભક્તના હૃદયમાંજ યોગવિદ્યાનો આવિર્ભાવ થાય છે એમ જણાવ્યું છેઃ—

" यस्य देवे पराभक्ति र्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशंते महात्मनः "

અર્થ —જે પુરૂષની ઇશ્વરમાં પરમ ભક્તિ હોય, તથા ઇશ્વરની પેઠે શ્રીગુરૂમાં પણ પરમ ભક્તિ હોય, તે મહાત્માનેજ યોગ રહસ્યનું પ્રતિપાદન કરનારી આ શ્રુતિઓ

અર્થોનું યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ શ્રીગુરૂની સેવાવડેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ નીચેના શ્લોકદ્વારા જણાવી છેઃ—

"यथा खनन्खनित्रेण नरो वार्यधिगच्छति ।
तथा गुरुगतां विद्यां शुश्रूषुरधिगच्छति ॥"

અર્થઃ—જેમ મનુષ્ય કોદાળીવડે પૃથ્વી ખોદીને પાણી મેળવે છે, તેમ શ્રીગુરૂની સેવા કરનારો સેવા કરીને શ્રીગુરૂમાં રહેલી વિદ્યા મેળવે છે. નીચેના સૂત્રવડે શ્રીસાંખ્યદર્શનમાં પણ શ્રીકપિલ ભગવાને એજ વાત વર્ણવી છે.

"प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् ॥"

અર્થઃ—જેમ શ્રીસદ્ગુરૂને નમસ્કાર કરીને, બ્રહ્મચર્ય પાળીને, અને શ્રીસદ્ગુરૂની સેવા કરીને ઈંદ્રે લાંબે કાળે જ્ઞાનસિદ્ધિ મેળવી હતી, તેમ બીજા જીજ્ઞાસુને એવી રીતે વર્તવાથી જ્ઞાનસિદ્ધિ થાય.

પ્રાણાયામને સહાય કરનારી યોગક્રિયાઓના બે પ્રકાર છે. ૧ મળ નિવારક ઉપક્રિયાઓ ને ૨ મુદ્રાઓ, મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ દશ છે અને મુદ્રાઓ પણ મુખ્ય દશ ને બાર બીજી મળી બાવીશ છે, મહાશય નથુરામ શર્મા પોતાના યોગ કૌસ્તુભ નામ ગ્રંથમાં મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ સંબંધે પ્રત્યેકનું વિગત સાથે વિવેચન આપે છે કે

૧ નેતિ—નેતિના ત્રણ પ્રકાર છે, સામાન્ય નેતિ, ઘર્ષણનેતિ ને મુગ્ધનેતિ, એ ત્રણ નેતિઓ બનાવવાની તથા કરવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—દેશી કિંવા ચીનાઈ સૂત્રનો ગ્રંથિવિનાનો ચીકણો તાંતણો ત્રણ કિંવા ચાર વેંતની લંબાઈનો રાખી તેને સવાસો વડો કે દોઢસોવડો કરવો. પશ્ચાત તેના મધ્ય ભાગમાં એક તાંતણો બાંધી અર્ધા ભાગને વળ દીધાઃ વિનાનો રહેવા દેવો, ને બીજા અર્ધા ભાગના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને તેમને ઉંદરપુચ્છા કરી સારી રીતે વળ દઈ દૃઢ મેળવવા, ને સિદ્ધ થયેલા તે ભાગને મીણ ચઢાવી સુંવાળો કરવો. પછી ઉગમણે કિંવા

એક ગમ પીરેથી સેરવી તેના બાંધેલા બંને છેડાઓ નાક બહાર કાઢી છોડી પછી સાવધાનતાથી નાસિકાના એક છિદ્રવાટે તે નેતિ ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લેવી. આ યુગ્મનેતિ કહેવાય છે. આ ત્રણે પ્રકારની નેતિઓથી કપાળનો મેલ તેમજ સ્કંધસંધિની ઉપરના રોગો દૂર થાય છે, અને સાધકને સૂક્ષ્મ પદાર્થ દેખવામાં આવે એવી દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ અને કફાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં ભોજન પહેલાં કરવી જોઇએ. ભોજન પછી તુરત કરવાથી ઉલટી થવાનો સંભવ રહે છે, ને બીજા સમયમાં કરવાથી શ્લેષ્મની કે જ્વરની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી પ્યાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી નાસિકાનું એક છિદ્ર દબાવી રાખી બીજા છિદ્રવાટે તે પીવાનો આરંભ કરવો, એમ કરવાથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આ ક્રિયાના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બે ત્રણ દિવસ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે, પણ તેથી તેણે ભય પામવું નહિ. ઘીને સહજ ઉષ્ણ કરી તેને જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચઢાવવાથી શ્લેષ્મની ક્રમથી નિવૃત્તિ થઇ જશે. અભ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ તથા બહુ મરચાં ન ખાવાં, કારણ કે તે ખાવાથી ગળામાં તથા કાકડીના ઉપરના ભાગમાં બળત્રા થાય છે, ને કોઇ વેળાએ ઉધરસ પણ થઇ આવે છે. આમાં નેતિઓના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ માટે ગ્રંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેમનાં ચિત્રો જુઓ.

૨ દ્રઢદાતણ—વડવાઇનું આશરે એક ગજ લાંબું હાથના અંગુઠા જેવું જાડું, ને સીધું દાતણ લેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી; પછી તેનો ચારો ને ખરે નહિ એવો કુચો અર્ધ આંગળ જેટલી લંબાઇનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કુચો સિદ્ધ થયે તેને ખંખેરી સારી રીતે ધોઇ શુદ્ધ કરવો. પછી તે દાતણ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે સીધા બેસી, ડોક આગળ કાઢી ગ-

દાને સંકોચી, ને શ્વાસને ધીમો પાડી ગળા દ્વારે, ઉપજિહ્‌વાને ધક્કો ન લાગે એમ, ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગથી પેટના ડાબા ભાગ ભણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડી વાર તે ઉંચું નીચું કરી પાછું ધીરેથી બહાર કાઢવું, જીભના મૂળપછી અન્નનળ તથા શ્વાસનળના મુખ પાસે જે ઉપજિહ્‌વા (પડજીભ) આવે છે તે દાતણને અંતર જતું અટકાવે છે માટે થોડીવાર શ્વાસોચ્છ્‌વાસ બંધ રાખી નિર્ભયપણે દાતણને અંતર ઉતારી દેવું, ભય ન પામવું, કિંચિત્ગણું ન સંકોચવું. એ અભ્યાસ આશરે એક માસ કર્યાથી સિદ્ધ થાય છે. નબળા મનના સાધકને પ્રથમ ઉલટીના જેવું થાય છે. પણ સુદૃઢ મનવાળાને એમ થતું નથી. બ્રહ્મદાતણ કર્યાથી ઉદરમાં જે કફપિત્તાદિ મળ હોય છે તે પાણીની સાથે બહાર નીકળી જાય છે, ને તેથી શરીર તથા ચિત્તનું ભારેપણું દૂર થાય છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ આરંભમાં ખાંડ, દહીં, આંબલી ને છાશ આદિ કહોવપાકક વસ્તુઓ તેમજ તેલ ને મરચાં આદિ અતિ ઉષ્ણ વસ્તુઓ ખાવાથી દૂર રહેવું. ઉંઘ બહુ આવવાનું ને બહુ સ્વપ્નો થવાનું કારણ બહુધા શરીરમાંના કફાદિની વૃદ્ધિ છે. અન્નનો સ્થૂળ ભાગ મળરૂપે ગુદાદ્વારા ને પાણીનો સ્થૂળ ભાગ મૂત્રરૂપે ઉપસ્થદ્વારા બહાર જાય છે. મધ્ય ભાગ આરંભમાં રૂધિરરૂપે ને પછી માંસરૂપે થઇ શરીરનું પોષણ કરે છે, ને સારભૂત સૂક્ષ્મ ભાગ પરમાણુંરૂપે અંતઃકરણને તથા પ્રાણને પુષ્ટ કરેછે. આમ ક્રિયા થતાં કેટલોક ભાગ નિરૂપયોગી કફ તથા પિત્તરૂપે એકત્ર થઇ શરીરમાં રહે છે. આવો ઘણો નિરૂપયોગી મળ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગિજનો આ વાર્તાને સારી રીતે જાણે છે, માટે પ્રતિદિન તેઓ શરીર[illegible] નિરૂપયોગી મળને દૂર કરી શુદ્ધ રાખે છે. આગળ [illegible] પાતળમાણે વિયોગ કફાદિ મળ શરીરમાં એકઠો થ[illegible] [illegible]થા આલસ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અને અંત[illegible]

ઉંઘ

હોઇ કરતાં શરીર તથા મનના ભારેપણાને લીધે અટકાવ થાય છે, માટે ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરી પ્રાણનિગ્રહ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર કફ પ્રકૃતિવાળા મુમુક્ષુએ કફને યોગ્ય યુક્તિવડે દૂર કરવો જોઇએ. કફાદિ થોડાં ઉત્પન્ન થાય માટે કોઇ ચાપડો અલ્પ આહાર કરે છે, કોઈ અઠવાડીએ પખવાડીએ રેચ લે છે, કોઇ દાતણ કરતી વેળા મુખમાં આંગળાં નાંખી ખોંખરા કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરી કફને દુર કરે છે, ને કોઇ ઘણી સાવધાનતાથી દાતણ કરી પછી જળના ઘણા કોગળા કરે છે. સૂત્રના લગભગ એક ગજ લાંબા તથા હાથના અંગુઠા જેવા જાડા ને સારી રીતે મેળવેલા છવડ અથવા ત્રેવડ દેવટાને મીણ પાઈ તેના અગળના ભાગમાં અર્ધો આંગળ જેટલો કુચો રાખી તે કુચાની નીચેનો ભાગ ચીકણા ઝીણા દોરાથી સારી રીતે બાંધી તે ઉપર કહેલા દાતણની જગ્યાએ કફાદિ કાઢવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. આવા બ્રહ્મદાતણનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જીજ્ઞાસા થાય તેણે ત્યાં જોવું. કેળના પાતળા દંડ (સ્થંભ)થી નેતરની લીટી લાંબી કાતરીથી, તથા તાંબા કે લોઢાની પાતળી સળાકાપર મખમલ વીંટાળી તેને ઝીણા દોરાથી સારી રીતે સીવી તેનાથી પણ બ્રહ્મદાતણની ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધૌતિ પણ કહે છે. આ ક્રિયાથી કફાદિ દૂર થવા ઉપરાંત હૃદયના રોગો પણ દૂર થાય છે.

૨ ધૌતી—ધૌતી ચાર પ્રકારની છે, હૃદ્ધૌતિ, અંતર્ધૌતિ દંતધૌતિ ને મૂલશોધનધૌતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધૌતિના ત્રણ ભેદ છે, દંડધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ ને વમનધૌતિ. દંડધૌતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે, ને વસ્ત્રધૌતિની ક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવે છે:—જાડાથી કિંવા મલમલનો આશરે પંદર હાથ લાંબો ને ચાર આંગળ પહોળો કટકો લઇને તેને બે ચાર વાર ઉના પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડધૌતિથી અગા-

માંની ઉપજિહ્વાના સ્પર્શની અસહનતા દૂર કરવી, તથા નબળા મનના સાધકે આરંભમાં થોડા દિવસ સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો, કે જેથી ધોતિની ક્રિયા કરતાં ઉલટી ન થાય, પછી એ લુગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી આડીનો ભાગ બીજે છેડેથી ગળાદ્વારાએ ઢોર જેમ લૂગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જાવો. આરંભમાં થોડા દિવસ ધોતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે, ને છેવટ સૂકી ઊતારવી, અને નૌલિ કરીને બંને નળોને ફેરવવા, કિંવા માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વેળા બહારનો છેડો દાંતને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો; ત્યાર પછી મોઢાને ઊઘાડી તે બહારને છેડેથી તે ધોતિને બંને હાથથી પકડી ઉપજિહ્વાની એક ગમથી ધીમે ધીમે બહાર ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલા કફાદિ મળને પાણીમાં ધોઇ નાંખવો. આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાં કફાદિ મળ દૂર થશે, અને ગુલ્મ, જ્વર, પ્લીહા, ઉધરસ, શ્વાસ ને કુષ્ટાદિ વીશ પ્રકારના કફના રોગ દૂર થશે, તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની પુષ્ટિની ને બળની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારને કફાદિનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ અવગુણકારી છે, માટે તેણે તે ન ખાવી પીવી. અભ્યાસનો આરંભ કરતાં પ્રથમ એક હાથ ધોતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈઃ શનૈઃ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો, આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્યજ જાણવી, નિયમરૂપે ન જાણવી, યથાશક્તિ ગળવી એટલું તાત્પર્ય છે. વમનધોતિને ગજકરણી પણ કહે છે. એનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે. અંતઃધોતિના ચાર પ્રકાર છે, વાતસાર, વારિસાર, વન્હિસાર, ને વહિષ્કૃત. કાગડાની નીચલા ચાંચના જેવો જિહ્વાનો આકાર કરી તેને મોઢા બહાર રાખી તે વડે શનૈઃ શનૈઃ બહારના વાયુને અંતર ખેંચવો. આ વેળા નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણા હાથથી દબાવી

વાં. પવન ખેંચી રહ્યા પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને
વવું, ને પશ્ચાત્ મુખ બંધ રાખી નાસિકાનાં બંને
દ્વારા તે વાયુને ધીરે બહાર કાઢવો, આ વાત સાર
ર્ધૌતિ કહેવાય છે. મુખદ્વારા કંઠપર્યન્ત જળનું પાન
પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું ને પશ્ચાત્
નું ગુદાદ્વારા વિરેચન કરવું તે વારિસાર અંતર્ધૌતિ
વાય છે. આ ક્રિયાને કોઇ યોગીઓ શંખપ્રક્ષાલન (શં-
પખાલ) પણ કહે છે. શંખિની નાડીને વશ કરી મુ-
ાટે પક્વાશયમાં ગયેલા પાણીવડે પક્વાશયને, મોટા
તરડાને, નાના આંતરડાને, મળ માર્ગને, (ચડતા નળને
ઉતરતા નળને), મળાશયને ને ગુદાને આ ક્રિયાવડે
કરવામાં આવે છે, નાભિગ્રંથિને આકર્ષીને પુનઃ પુનઃ
પૃષ્ઠ સાથે (બરડાની કરોડ સાથે) લગાડવી તે વહ્નિ-
અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાથી ઉદરના રોગો
થઈ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે. કાગડાની નીચલી ચાંચ-
પેઠે જિહ્વાને મુખની બહાર કાઢી નાસિકાનાં બંને
જમણે હાથે બંધ કરી બહારના પવનને અંતર ખેં-
તે વડે ઉદર ભરવું; પશ્ચાત્ યથાશક્તિ તે પૂરેલા પવ-
કુંભન કરી નૌલિ કરી તે પવનને ગુદાદ્વારા બહાર
વો તે બહિષ્કૃત અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. દંતધૌતિના
ય ભેદ છે, દંતમૂળ, જિહ્વામૂળ, વામકર્ણરંધ્ર ને
ણકર્ણરંધ્ર ને કપાળરંધ્ર. કેવડીઆ કાથાની ઝીણી ભૂકી
તેનાથી ત્રણ ગણી શુદ્ધ મૃત્તિકાની ઝીણી ભૂકી લઈ
બંનેને મેળવી, તેમાં થોડું જળ નાંખી, તેવડે મધ્યમાં-
ળીથી નિત્યપ્રતિ પ્રભાતમાં દાંતનાં મૂળને ઘસવાં તે દંત
ર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે પિત્તની નિવૃત્તિ થઈ
દૃઢ થાય છે. જમણા હાથની તર્જની, મધ્યમા ને
નામિકાને માંખણ લગાડી તે વડે ગળામાં જિહ્વાના મૂળ
ર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. પછી બંને હાથની તર્જની

તથા અંગુઠાથી જિહવાનું દોહન કરવું ને તેના અગ્રભાગનું શનૈઃ શનૈઃ બહાર આકર્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને જીહવા મૂળ ધૌતિ કહે છે. આ અભ્યાસ સૂર્યોદયકાળે તથા સૂર્યાસ્તકાળે યત્નપૂર્વક કરવાથી જિહ્વા લાંબી થાય છે, તથા કફ દોષ દૂર થાય છે. જમણા હાથની તર્જની વા અનામિકાવડે બંને કર્ણરંધ્રોને ક્રમથી સારી રીતે ઘસવાથી બંને પ્રકારની કર્ણરંધ્રધૌતિ થાય છે. આ ક્રિયા સતત કરવાથી નાદનું અનુસંધાન થાય છે. જમણા હાથના અંગુઠાને ઘંટિકા (કાકડી) પરથી અંતર લઇ જઇ કપાળની પાછળનો ભાગ ઘસવો તે કપાળરંધ્રધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા કફ દોષને દૂર કરે છે. નાડીઓને નિર્મળ કરે છે, અને દિવ્યદૃષ્ટિ આપે છે. મળત્યાગ કરી રહ્યા પછી મધ્યમા આંગળીવડે ગુદાચક્રમાંનો સર્વ મળ જળદ્વારા ધોઇ નાંખવો તે મૂળશોધનધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે અપાનની ક્રૂરતા, કોઠાની કઠિનતા, ને અજીર્ણ દૂર થાય છે. તથા શરીરની કાંતિની ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. વસ્ત્રધૌતિને ઉપર બતાવેલી રીતે ગળીને ગુદાવાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે, તેથી પણ મળ સારી રીતે દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે. આ ક્રિયા પણ અંતર્ધૌતિનોજ અવાંતર પ્રકાર જાણવો.

૪ વસ્તિ—બસ્તિ બે પ્રકારની છે, જળબસ્તિ તથા શુષ્કબસ્તિ. નાભિસમાન વા એક હાથ ઉંડા જળમાં પ્રવેશ કરીને ગુદામાં પ્રવેશ કરી શકે એવી છ આંગળ લાંબી અને ટચલી આંગળી જાય એવા છિદ્રવાળી વાંસની કોમળ સ્પર્શવાળી ભુંગળી લઇ, તે ચાર આંગળ ગુદામાં ઘાલવી ને બે આંગળ બહાર રાખવી, પછી ઉત્કટાસન કરી (ઊભડક બેસી) આધારચક્રને સંકોચી જળને અંતર ખેંચવું, પછી નૌલિથી નળને આરાઅવળા ફેરવી પેટ હલાવી તે જળને અપાનવાટે બહાર કાઢી નાંખવું તે જળબસ્તિ કહેવાય છે. જળનો કંઇ ભાગ ઉદરમાં રહી ગયો જણાય તો

તે મયૂરાસન કરીને કાઢી નાંખવો. રબરની નળીવડે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે. આશરે પાંચ શેર પાણી સમાય તેવું તાંબાનું, પીતળનું કે કલઈનું પાત્ર ભીંતપર આશરે બે હાથ ઊંચાઇએ ટીંગાડી તેમાં જડેલી રબરની નળીનો આગળનો ભાગ શયન કરીને પાયુમાં નાંખવો. પછી તે નળી વાટે લઇ શકાય તેટલું જળ મળાશયમાં તથા નળમાં લેવું, પશ્ચાત્ થોડો સમય હરો ફરી મળત્યાગ કરવા જવું. મળાશયમાંના તથા નળમાંના મળની સાથે ગ્રહણ કરેલું જળ પણ નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાના દેશી ને વિદેશી સંચા બજારમાં તેવા માલના વ્યાપારીને ત્યાંથી વેચાતા મળી શકે છે. પ્રથમ પશ્ચિમતાનાસન કરી પછી સ્વસ્તિકાસને બેસી ગુદાનું સંકોચન વિકાસન કરવું તે શુષ્કબસ્તિ કહેવાય છે. ધોતિને બસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરવી, અને તે કર્યા પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઇ જમવું. ગુલ્મ પ્લીહા, જલોદર ને અજીર્ણ આદિ વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે, તથા ઇંદ્રિયો ને મનની સ્વચ્છતા, ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ ને શરીરમાં કાંતિ એ પ્રમ થાય છે.

૫ નૌલિ—બંને હાથો ઢીંચણ પર રાખી બંને ખભાથી શરીરને નમાવી, ઉભા રહી, ઉતાવળથી જળની ઘુમરીની પેઠે પેટમાંના બંને નળોને રેચકપૂર્વક ઉપાડીને ડાબા જમણા હલાવવા (ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી બેસીને પણ નળ ફેરવી શકાય છે,) તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. કોઇ યોગીઓ આને લોલિકી પણ કહે છે, જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ આ ક્રિયા કરે છે. પશ્ચિમતાનાસન સિદ્ધ કરી આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય, અને ઘી તથા તેલઆદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય, કિંવા બહુ-થોડા ખાધા હોય તો નળ વેળાસર છુટા પડી જાય છે,

અને નૌલિક્રિયા વેળાસર આવડી જાય છે.

૬ ત્રાટક—એકાગ્રચિત્તથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો કોઇ નિશ્ચળ પ્રકાશિત પદાર્થ કિંવા નાસાગ્ર ભાગ તેના ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાંસુધી જોઇ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી, તે ત્રાટકકર્મ કહેવાય છે. આ ક્રિયા આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આલસ્ય નિદ્રા તથા તંદ્રાદિનો પણ નાશ કરે છે.

૭ કપાલભાતિ—અર્ધપદ્માસને બેસી, બંને હાથના પંજા ઢીંચણ પાસે દૃઢ મૂકી, લુહારની ધમણની પેઠે ઉતાવળથી બંને નાસાપુટથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાલભાતિ કહેવાય છે. નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ ત્રાટક અને કપાલભાતિ એ હઠયોગના ષટ્ કર્મ છે, અને જેના શરીરમાં મેદ તથા કફ વધારે હોય તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિને અર્થે તે અવશ્ય સાધવા જોઇએ, જેના શરીરમાં [illegible] સમાન હોય તેને નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ ને આદિ સાધવાની જરૂર નથી, છતાં કરવા ચાહે તો તેણે સમજવું કે જે કફના પ્રકોપનો સમય છે તેમાં તેનો અભ્યાસ કરે અન્ય ઋતુમાં તેનો અભ્યાસ કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થતા જ્વરાદિની ઉત્પત્તિ થાય છે. કપાલભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા ચલિત બને છે. નાસિકાના બંને છિદ્ર-દ્વારા જળનું આકર્ષણ કરી તેને મુખ વાટે બહાર કાઢવું તે વ્યુત્ક્રમ કપાલભાતિ, ને સીત્કાર શબ્દ વડે મુખ વાટે જળનું આકર્ષણ કરી નાસિકાના બંને છિદ્રદ્વારા તેનું રેચન તે શીત્ક્રમ કપાલભાતિ કહેવાય છે. કફનાશ [illegible] નાસિકા વાટે જળ ખેંચી મુખવાટે કાઢીને નાસિકા વાટે બહાર કાઢવું, આમ વારંવાર કરવું તેને કેટલાક યોગિ લોકો માતંગિની મુદ્રા કહે છે.

૮ ગજકરણી—ભોજન કર્યાં પછી પેટમાં [illegible]

વાયુને કંઠનાળમાં ચઢાવીને પેટમાં (હોજરીમાં) મળ-રૂપે રહેલાં અન્નજળાદિકને મુખવાટે વમન કરી કાઢી નાંખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથી નાડીઓનો સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને કેટલાક યોગિઓ વમન ધૌતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:—પ્રથમ ઉભડક બેસીને પાંચ શેર વા છશેર નવશેકું પાણી પીવું, ત્યાર પછી પહોળીવાળી સ્વસ્થ બેસિને નૌલિ કરવી, પછી ઉભડક બેસી દૃષ્ટિ ઊર્ધ્વ કરી મધ્યમા આંગળી ગળાની માંહેની ઉપજિહ્વાને અડકવી, એટલે પાણી આદિ તુરત બહાર નીકળશે. પૂરેપૂરું પાણી બહાર ન નીકળે તો બ્રહ્મદાતણ કિંવા વસ્ત્રધૌતિ કરીને તે બહાર કાઢવું. કિંવા ઉભા થઈ કેડથી શરીરનો આગ નમાવી બંને હાથોના પંજા ગોઠણના ઉપરના ભાગમાં રાખી પેટને સારી રીતે દબાવી હીબકા (કૃત્રિમવમન) કરી તે કાઢી નાંખવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળી અડકાડવાની આવશ્યકતા પડશે નહિ, માત્ર અપાન વાયુ ચઢાવ્યાથીજ મલિન પાણી આદિ બહાર નીકળશે.

મુદ્રાઓ.

મુદ્રાઓ વિષે આ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કથન થઈ ગયું છે જેથી તત્સંબંધી અત્રે વિવેચન કરવામાં આવતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે રાજયોગનાં યમ નિયમ આસન ને પ્રાણાયામ એ ચાર અંગોનું સવિસ્તર સ્વરૂપ દર્શાવી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરવામાં આવે છે. હવે ત્રીજા કલ્પમાં શ્રીહઠયોગના ચતુર્થ ઉપદેશના અંત પછી પ્રત્યાહાર-ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ એ ચારરૂપ રહેલાં રાજયોગનાં પછીનાં ચાર અંગો વિષે કથન કરવામાં આવશે.

इतिश्री दालकरविरचितस्य हठप्रदीपिका द्वितीय कल्प संपूर्ण.

દોહરા.

સાધનમાં બેઠા ઘણા, મત મતમાં દેખાય;
હીરો સાધ્ય સ્વરૂપ તો સમજે પ્રજ્ઞા જણાય.
જ્ઞાન થાય આત્માતણું, વિના ધ્યાનરૂપ યોગ
સાક્ષાત્કાર બને નહિં. સમજે પંડિત લોક.
તત્વ વિચારે નીપજતું, નિરમળ આતમજ્ઞાન,
હીરો થયો આત્મા રૂપે, ધરતાં યોગી ધ્યાન.



अथ चतुर्थोपदेशः ४

नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ।
निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—શિવરૂપ અને નાદબિંદુ કળા જેની આત્મા છે એવા ગુરૂને નમસ્કાર છે કે જે ગુરૂમાં પ્રતિદિન પરાયણ પુરૂષ શુદ્ધરૂપ બ્રહ્મપદને પામે છે. ॥ ૧ ॥

विवेचन

પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય ઉપદેશમાં આવેલાં જે આસન કુંભક મુદ્રા આદિ છે તેના ફળરૂપ જે રાજયોગ છે તેનું કથન કરવાને ઇચ્છિતા સ્વાત્મારામ ગ્રંથકાર "શ્રેયસ્ કર્મોમાં બહુ વિઘ્ન આવ્યા કરે છે" એ ન્યાયથી અનેક વિઘ્નોનો સંભવ હોઈ શકે છે વાસ્તે એ વિઘ્નોની નિવૃત્તિના વાસ્તે પ્રારંભમાં શિવરૂપ ગુરૂને નમસ્કારાત્મક મંગલને કરતા 'नमः' ઇત્યાદિથી કહે છે કે શિવરૂપ અર્થાત્ સુખસ્વરૂપ કે ઈશ્વરરૂપ સદ્ગુરૂ છે વાસ્તે તેને નમસ્કાર છે. આ બાબત કથન પણ છે કે—" नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे—હે નાથ ! હે ભગવન્, શિવરૂપ જે ગુરૂ તે આપજ છો જેથી આપને નમસ્કાર કરૂં છું. ગુરૂરૂપને અર્થાત્ સર્વના ઉપદેશક અંતર્યામિરૂપથી શિવરૂપથી આપ ઈશ્વર છો તેને નમસ્કાર કરૂં છું. આ બાબત પાતંજલસૂત્રમાં પણ કથન છે કે—स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् કાળથી જેનો અવચ્છેદ નથી તેથી તે ઈશ્વરજ પૂર્વે સર્વ આચાર્યોના પણ ગુરૂ છે વાસ્તે તે ગુરૂ કે ઈશ્વરને નમસ્કાર કરૂં છું એમ ગ્રંથકાર મંગલાત્મક પ્રારંભ કરે છે. જે ગુરૂ નાદબિંદુ કલારૂપ છે. કાંસાના ઘંટના સમાન જે અનુરણન અર્થાત્ શબ્દ છે તેને નાદ કહેવામાં આવે છે અને અનુસ્વારના પછી જે ધ્વનિ થાય છે તેને બિંદુ કહેવામાં આવે છે. નાદના એક દેશને કલા કહેવામાં આવે છે. આ નાદ, બિંદુ અને કળા જે ગુરૂનું કે ઈશ્વરનું રૂપ છે અર્થાત્ જે ઈશ્વરરૂપ ગુરૂ નાદબિંદુ કળારૂપથી વર્તમાન છે અને " જે જે નાદબિંદુ કલારૂપ શિવરૂપ ગુરૂમાં પ્રતિદિન પરાયણ નામ સાવધાન પુરૂષ" એ પ્રકારનાં કથનથી નાદના અનુસંધાનમાં પરાયણતા સમ-

જવી અને પૂર્વ પાદથી શિવ અને ગુરૂના અભેદનું સૂચન કર્યું છે અને માયોપાધિ અંજનથી રહિત શુદ્ધ બ્રહ્મપદ છે તેને તેવો અભેદદ્રષ્ટા પુરૂષ પામે છે. જેને યોગિજન પ્રાપ્ત થાય છે તેને પદ કહેવાય છે. આ બાબત नादानुसंधानसमाधिभाजम् ' ઇત્યાદિથી આગળ કથન કરવામાં આવશે. ॥ ૧ ॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रम मुत्तमम् ॥
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परम् ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—આ (આસન કુંભક મુદ્રા આદિનું કથન કર્યું. અને તેના પછી હવે) પછી હવે મૃત્યુનો નાશક સુખોપાય તથા પરમ બ્રહ્માનંદનો જનક જે સમાધિનો ક્રમ છે તેને હવે હું વર્ણન કરૂં છું. ॥ ૨ ॥

વિવેચન.

હવે સ્વાત્મારામ યોગાચાર્ય સમાધિનો જે ક્રમ છે તેનાં વર્ણનની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે અથેતિ. આના પછી અર્થાત્ આસન કુંભકમુદ્રા કરવાના વર્ણનના પછી હવે (આ અવસરમાં) પ્રત્યાહાર આદિરૂપ એ સમાધિના ક્રમને પ્રકર્ષતાથી (પૃથક્) કહીશું. હવે સમાધિક્રમ કેવો છે એના સંબંધે કહે છે કે—જે સમાધિક્રમ શ્રીઆદિનાથની ઉપદેશેલી કોટિરૂપ સમાધિઓના પ્રકારોમાં ઉત્તમ છે અને જે સમાધિક્રમ મૃત્યુનો નિવારણ કરનારો છે અર્થાત્ પોતાની ઇચ્છાથી દેહ ત્યાગનો જનક છે અને જે ઉત્પત્તિ, મનોનાશ, અને વાસના ક્ષય એ ત્રણની પ્રાપ્તિ થયા પછી જીવન્મુક્તિરૂપ સુખનો ઉપાય (સાધન) છે અને જે સમાધિક્રમ પરમ બ્રહ્માનંદને કરનારો છે અર્થાત્ પ્રારબ્ધ કર્મોનો ક્ષય થયા પછી જીવબ્રહ્મનાં અભેદ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે ત્યારે આત્યંતિક બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિરૂપ જે મુક્તિ થાય છે તે મુક્તિને આપનારો છે, ત્યાં પ્રથમ સમાધિથી ચિત્તનો નિરોધ થાય છે અને સંસ્કાર સહિત સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો પછી નિરોધ થઈ જતાં જેના ઘોર ને મૂઢ અવસ્થાઓની તદ્દન નિવૃત્તિ થાય છે, આ બાબત શ્રુતિમાં પણ કથન છે કે—जीवन्नेव विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यते " જીવતો છતોજ જ્ઞાની હર્ષશોકથી મોકળો થાય છે " નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ થઈ જાય છે અને પરમમુક્તિ તો એ છે કે—પ્રારબ્ધ થયેલા ભોગના

અંતમાં અંતઃકરણના ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ થાય છે તેથી ઔપાધિક રૂપની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે આત્યંતિક સ્વરૂપમાં અવસ્થાન પ્રતિપ્રસવથી સિદ્ધ છે અને વ્યુત્થાન, નિરોધ, સમાધિ–સંસ્કાર એ સઘળાં મનમાં લય પામે છે, અને મન અસ્મિતામાં (હુંપણામાં) અસ્મિતા (હુંપણું) મહાન્‌માં મહાન્, પ્રધાનમાં લય પામી જાય છે. આ પ્રકારે ચિત્તના ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ અર્થાત્ પોતપોતાના કારણમાં લયરૂપ પ્રતિસર્ગ થાય છે. કદાચિત્ કોઇ શંકા કરે કે, "સમાધિથી વ્યુત્થાન થાય ત્યારે અર્થાત્ સમાધિમાંથી ઊઠવાના સમયમાં 'હું બ્રાહ્મણ છું. હું મનુષ્ય છું ઇત્યાદિ વ્યવહાર દેખે છે તેથી ચિત્ત વગેરેમાંથી ઔપાધિક ભાવના પેદા હોવાથી અગ્નથી દૂધના સમાન પોતાના બ્રહ્મસ્વરૂપથી ચ્યુતિ નામ પતન થઇ જવાનો પ્રસંગ આવે છે." આ શંકા ઉચિત નથી તેમ યથાર્થ નથી કારણ કે સંપ્રજ્ઞાત અનુભૂત (જ્ઞાત) જે આત્મ–પોતાના સંસ્કાર છે તેનાં તાત્વિકત્વ અર્થાત્ યથાર્થતાનો નિશ્ચય થઇ જાય છે અને અતાત્વિક (અયથાર્થ) જે અન્યથાભાવ છે તે અધિકારિત્વનો પ્રયોજક હોતો નથી. શ્રી શંકરાચાર્ય પણ કહે છે કે–**नामाणिकीं नहि भयाति भ्रान्त्या मोहित कल्पना**" આથી અગ્નથી જે દૂધનો દધિભાવ છે તે તાત્વિક છે વાસ્તે આ સ્થળમાં એ દૃષ્ટાન્તની વિષમતા છે. મનુષ્યોને તો અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિથી 'હું બ્રાહ્મણ છું' ઇત્યાદિ વ્યવહાર થાય છે અને એ વ્યવહાર સ્ફટિકને જપાકુસુમની સંનિધિરૂપ ઉપાધિના છે પરન્તુ તાત્વિક નથી. જપાકુસુમને લઇ લીધા પછી સ્ફટિકની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ દેખાય છે તેમ અન્તઃકરણને સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો નિરોધ થયા પછી પોતાના સ્વરૂપમાં જે સ્થિતિ છે તે નષ્ટ થતી નથી અર્થાત્ સ્વરૂપપતન–સ્વરૂપચ્યુતિને પ્રસંગ આવતો નથી અર્થાત્ જીવન્મુક્તિની અવસ્થામાં મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપમાં સ્થિત રહે છે. ૨

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥
अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनम् ॥
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સમાધિના પર્યાયવાચક શબ્દોને ૩ તથા ૪ શ્લોકમાં સ્વાત્મારામજી મહારાજ કહે છે કે–

રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મની, મનોન્મની, અમરત્વ, લય, તત્વ, શૂન્યાશૂન્ય પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજા તુર્યા, એ સઘળાં સમાધિનાં પર્યાયવાચક નામો છે (જેનું વિવેચન આગળ કરવામાં આવશે. ॥ ૩ ॥ ૪ ॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ॥
तथात्ममनसोरैक्यं समाधि रभिधीयते ॥ ५ ॥

ભાવાર્થઃ—જે પ્રકારે સમુદ્ર સ્થળમાં ઉત્પન્ન પામેલું લવણ જળના વિષે સંયોગથી સામ્યતાને પામે છે અર્થાત્ જળનો સંયોગ થવાથી તે મીઠું જળની સાથે એકતાને પામે છે તે પ્રકારે જે આત્મા અને મનની એકતા છે અર્થાત્ આત્મામાં ધારણ કરવામાં આવેલું મન આત્માકાર થાય છે તેથી આત્મરૂપતાને પામે છે તે આત્મરૂપતા એટલે આત્મા અને મનની એકતાને સમાધિ કહેવામા આવે છે. ॥ ૫ ॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधि रभिधीयते ॥ ६ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે પ્રાણ બરાબર ક્ષીણતાને પામે છે અને મન બરાબર લયતાને પામે છે અર્થાત્ મનનો પણ જ્યારે ભલા પ્રકારે લય થઇ જાય છે ત્યારે તે કાળમાં બનતી જે સમરસતા છે તેને પણ સમાધિ કહેવામાં આવે છે. ॥ ૬ ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥
प्रनष्टसर्व संकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ—જીવાત્મા અને પરમાત્મા એ ઉભયની જે એકતા છે અથવા જીવ બ્રહ્મનો જે અભેદ છે તેનેજ સમતા કહેવામાં આવે છે અને એવા સમયમાં નાશ પામેલા સર્વ સંકલ્પો જેમાં એવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. ॥ ૭ ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ॥
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે રાજયોગની પ્રશંસાનું વર્ણન કરે છે કે-આના પછી કહેવામાં આવેલાં રાજયોગનાં માહાત્મ્યને યથાર્થ રૂપથી કોણ જાણી શકે છે અર્થાત્ કોઈ પણ જાણતું નથી. તત્ત્વથી કહેવાને અયોગ્ય છે છતાં પણ એક દેશરૂપથી રાજયોગના પ્રભાવનું માહાત્મ્ય કહે છે, કે-જ્ઞાન અર્થાત્ પોતાનાં આત્મસ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ અને વિદેહમુક્તિ અને નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ અને અણિમાઆદિ અષ્ટસિદ્ધિ એ સઘળું ગુરૂમુખ વાક્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરેલા રાજયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. ૮

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ॥
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

ભાવાર્થઃ—વિષય ત્યાગ દુર્લભ છે, તત્ત્વદર્શન દુર્લભ છે, અને સહજાવસ્થા દુર્લભ છે. એ બધાં ગુરૂ કૃપા વિના દુર્લભ છે. ॥ ૯ ॥

વિવેચન.

પોતાના પ્રમાતા-શ્રોતાને જે પોતાના સમથી વિશેષ કરીને બાંધે છે તે વિષય કહેવામાં આવે છે અને એ વિષયો આ લોકના સ્ત્રી આદિ છે અને પરલોકના અમૃત અપ્સરાદિ છે આ લોક પરલોકના વિષયોનો ત્યાગ દુર્લભ છે અને આત્માના અપરોક્ષાનુભવરૂપ તત્ત્વનું દર્શન પણ દુર્લભ છે અને સહજાવસ્થા (તુરીયાવસ્થા) દુર્લભ છે અર્થાત્ એ પૂર્વોક્ત ત્રણે વસ્તુઓ સદ્ગુરુની દયાના વિના દુર્લભ છે અને ગુરુની દયાથી તો સંપૂર્ણ સુલભજ છે અને સદ્ગુરુનું સ્વરૂપ તો એવું કહેવામાં આવશે કે 'दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्' જેના દૃશ્ય પદાર્થના વિનાજ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય છે તે સદ્ગુરુ થઈ શકે છે. ॥ ૯ ॥

विविधैरासनैः कुम्भैर्विचित्रैः करणैरपि ॥
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

ભાવાર્થ—અનેક પ્રકારનાં મત્સ્યેન્દ્ર આદિ આસન અને ભિન્ન ભિન્ન કુંભક પ્રાણાયામો અને વિચિત્ર અર્થાત્ અનેક પ્રકારથી હઠસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવેલી મુદ્રાઓ એઓનાથી જ્યારે મહાશક્તિ કુંડલિની જાગૃત થઈ જાય છે અર્થાત્ નિદ્રાને છોડી દે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ શૂન્યમાં–બ્રહ્મરંધ્રમાં લય થઈ જાય છે. વ્યાપારનો અભાવ છે તેનેજ પ્રાણનો લય કહેવામાં આવે છે. ॥ ૧૦ ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

ભાવાર્થઃ—જેણે નિશેષ કર્મનો ત્યાગ કર્યો છે તથા જેણે કુંડલી શક્તિને જાગૃત કરી છે તેવા યોગિપુરૂષને સહજાવસ્થા સ્વયમેવ-પોતાની મેળેજ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

विवेचन.

ઉત્પન્ન પામ્યો છે કુંડલિનીરૂપ શક્તિનો બોધ જેને અને ત્યાગ કર્યો છે સંપૂર્ણ કર્મોનો જેને એવા યોગીને આપેજ–પોતાની મેળેજ સહજાવસ્થા થઈ જાય છે કારણ કે આસન બાંધવાથી જ્યારે દેહના વ્યાપારનો ત્યાગ થઈ જાય છે ત્યારે પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપાર થતા લાગે છે અને પ્રત્યાહાર–ધારણા ધ્યાન સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ એઓથી જ્યારે માનસિક વ્યાપારનો ત્યાગ થાય છે ત્યારે બુદ્ધિમાં વ્યાપાર સ્થિતિ પામી રહે છે કારણ કે 'असंगो ह्यय पुरुषः' એ શ્રુતિમાં "આ પુરૂષ અસંગ છે" એમ કહ્યું છે તેથી પુરૂષ અપરિણામી અને શુદ્ધ છે તથા સત્વગુણરૂપ બુદ્ધિ પરિણામવાળી છે અને ઉત્તમ વૈરાગ્યથી અથવા દીર્ધકાળ પર્યન્ત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી જ્યારે બુદ્ધિનો વ્યાપાર ઓછો થઈ જાય છે. ત્યારે નિર્વિકાર સ્વરૂપમા સ્થિતિરૂપ સહજાવસ્થા તુર્યાવસ્થા જીવન્મુક્તિ બીજા પ્રયત્નના વિના આપેજ થઈ જાય છે કારણ કે શ્રુતિમાં પણ કથન છે કે "જેનાથી ત્યાગે છે તેને પણ ત્યાગ કરીને બુદ્ધિના સંગ રહિત થઈ અજાજ-જની જાય. ॥ ૧૧ ॥

सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ॥
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રાણવાયુ જ્યારે સુષુમ્ણામાં ચાલવા લાગે છે અને મન જ્યારે દેશકાલને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત શૂન્યપદમાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે તે કાળે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધનો જ્ઞાતા યોગી ડુરૂ પ્રારબ્ધ સહીત સંપૂર્ણ કર્મોને નિર્મૂળ નાશ નષ્ટ કરી નાંખે છે. ॥ ૧૨ ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ॥
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિના અભ્યાસથી પ્રારબ્ધ કર્મોનો તિરસ્કાર થઈ જાય છે એથી જેણે કાળને પણ જીતી લીધો છે એવા યોગીઓને સૌ નમસ્કાર કરે છે.

આપ કે જેણે જીતી લીધો છે તેને હું નમસ્કાર કરૂં છું કે દેવાદિકો દુઃખથી પણ જેનું નિવારણ થઈ શકે નહિં તેવા દુર્જય કાળને પણ જીતી લીધો છે, કે જે કાળના મુખમાં આ સ્થાવર જંગમરૂપ ચરાચર જગત રહેલું-પડેલું છે. ॥ ૧૩ ॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ॥
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વે કહેલા અમરોલી અને વજ્રોલી આદિ મુદ્રા અભ્યાસથી સિદ્ધિ થયા પછી સિદ્ધ થઈ જાય છે એથી સમાધિના નિરૂપણથી સમાધિના સિદ્ધ થયા પછી એ મુદ્રાઓની સિદ્ધિનું પણ વર્ણન કરે છે કે.—

જ્યારે અભ્યાસરૂપ નિત્ય પ્રયત્ન કરવા વડે ચિત્ત સમત્વભાવને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત્ [illegible] થાય છે અર્થાત્ [illegible] થઈ જાય છે અને પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે અર્થાત્ આ પ્રકારે કરી ચિત્તની સમતા થાય

છે ત્યારે તે કાળમાં અમરોલી, વજ્રોલી, સહજોલી એ પૂર્વો
ક્ત મુદ્રા ભલી પ્રકારે થઇ જાય છે અને જેણે પ્રાણ
જય મેળવ્યો હોતો નથી અને તેમજ જેણે ચિત્તપર જ
મેળવ્યો હોતો નથી તેને અમરોલી આદિ મુદ્રાની સિ
થતી નથી. ॥ ૧૪ ॥

> ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह ताव–
> त्प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥
> प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
> मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યાંસુધી પ્રાણ જીવે છે અને મન
મરતું નથી ત્યાં સુધી આ લોકમાં જ્ઞાન કયાંથી બની શકે
અને જે મનુષ્ય પ્રાણ અને મનનો લય કરે છે તેને મોક્ષ
પ્રાપ્ત થાય છે પરન્તુ બીજા મનુષ્યને કોઇ પણ પ્રકારે
મોક્ષ મળતો નથી. ॥ ૧૫ ॥

વિવેચન.

હવે હઠાભ્યાસના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષની સિદ્ધિ થતી નથી
તેનું વર્ણન કરે છે કે–જ્યાં સુધી પ્રાણ અને ઇન્દ્રિય જીવતાં છે
અને મન પણ મરતું નથી અર્થાત્ જીવતું છે ત્યાંસુધી (ઇડા
અને પિંગલામાં પ્રાણના વહનરૂપ પ્રાણનું જીવન અને પોતપોતાના
વિષયોનું ગ્રહણ કરવારૂપ ઇન્દ્રિયોનું જીવન અને નાના પ્રકારના વિ-
કલ્પોને ઉત્પન્ન કરવારૂપ મનનું જીવન કહેવાય છે અને તે તે લય-
ને પ્રાપ્ત થઇ જાવું તે અહીં તેનું તેનું મરણ વિવક્ષિત છે પરન્તુ
કાંઇ સ્વરૂપથી તેનો નાશ વિવક્ષિત નથી) મનરૂપ અંતઃકરણમાં
અપરોક્ષાનુભવરૂપ જ્ઞાન કયા પ્રકારે થાય અર્થાત્ કદાચિત્ પણ ન
થાય કે પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો, ને મનની વૃત્તિઓ છે તે જ્ઞાનની પ્રતિબંધક
હોય છે– અને જે યોગી પ્રાણ અને મન એ ઉભયનો વિશેષ કરી
લય કરી દે છે તે યોગી આત્યંતિક સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ મોક્ષને
પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં વ્યાપાર વિનાની જે પ્રાણની સ્થિતિ છે
તે પ્રાણનો લય કહેવાય છે અને બ્રહ્મથી ભિન્ન વિષયોમાં વ્યાપાર

રહિત થવું એનેજ મનનો લય કહેવાય છે હવે જે અન્ય નામ પ્રાણ તથા મનનો લય કર્યા વિનાનો મનુષ્ય છે તેને તો અર્થાત્ જેણે પોતાના પ્રાણનો તથા મનનો પૂર્વોક્ત પ્રકારે લય કર્યો હોતો નથી તેને તો સેંકડો ઉપાયોથી પણ કોઈ પ્રકારે મોક્ષ મળતોજ નથી. આ બાબતમાં શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે–

'नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ॥
तस्मात्तस्य जयः प्रायः प्राणस्य जयएव हि"

નાના પ્રકારના વિચારોથી તો મન સાધ્ય થતું નથી તેથી તેવાં મનનો જે જય છે તેજ પ્રાણનો જય છે.
શ્રીશિવજી પણ કહે છે કે—

'नानामार्गैः सुखदुःखनार्यं कैवल्यं परमं पदं ।
सिद्धिमार्गेण लभ्येत नान्यथा शिवभाषितम् ॥

અનેક પ્રકારના માર્ગોથી બહુધા સુખદુઃખ રહેલાં છે તે જન્મ છે અને કૈવલ્ય રૂપ પરમપદ તો યોગમાર્ગથીજ મળે છે પણ અન્યથા મળતું નથી એમ શિવજી પોતે કહે છે.

શિવજીનાં આવાં કથનથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે યોગના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષ સિદ્ધ થતાં નથી. અને શ્રુતિ, સ્મૃતિ, ઇતિહાસ, પુરાણ આદિકમાં પણ એમજ પ્રસિદ્ધ છે કે–

'तद्दर्शनाभ्युपायो योगः'

'તદ્ નામ તે આત્માનાં દર્શનનો ઉપાય છે.'

'अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥'

'અધ્યાત્મયોગની પ્રાપ્તિથી દેવને માનીને ધીર મનુષ્ય હર્ષ અને શોકને તજે છે-

"श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवैहि"

"શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ધ્યાન યોગથી આત્માને ઓળખવા લાગ્યા."

અને—

" यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टेत तामाहु: परमां गतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदाभवति ॥ १ ॥

જ્યારે મન સહિત શ્રોત્ર-ત્વચા-ચક્ષુ-જિહ્વા-ઘ્રાણ એ પાંચે જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો વિષયોથી રહિત થઇ જાય છે અને બુદ્ધિ પણ ચેષ્ટા કરતી નથી તેને યોગી લોકો પરમગતિ કહે છે-ને એ સ્થિર થયેલી ઇન્દ્રિયોની ધારણાને યોગ કહે છે અને એ વેળા યોગી અપ્રમત્ત બની જાય છે અને—

यदात्मतत्वेनतु ब्रह्मतत्वं, दयोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत ।
अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वै र्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥

જીવ દયાવાન્ આત્મજ્ઞાનથી યોગી બ્રહ્મતત્ત્વને દેખે છે ત્યારે અજ અને નિત્ય જે સંપૂર્ણ તત્ત્વોથી વિશુદ્ધ દેવ છે તે દેવને જાણીને સંપૂર્ણ બંધનોથી (જ્ઞાતાપુરૂષ) મોકળો થાય છે અને

"ब्रह्मणेत्वा महस ओमित्यात्मानं युंजीतेति त्रिरुन्नतःस्थाप्य समशरीरः हृदीन्द्रियाणी मनसा संनिवेश्य ब्रह्माडपेन मतरे विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ "

" બ્રહ્મરૂપ તે નિજ આત્માની ઓંકાર રૂપથી ઉપાસના કરે છે અને તિરૂન્નત (સીધું)અને (સમ) સરખું શરીરને સ્થાપન કરીને અને મનસહિત ઇન્દ્રિયોનો હૃદયમાં પ્રવેશ કરાવીને બ્રહ્મરૂપથી ભયને આપનારા સઘળા સ્રોતોને નામ પ્રવાહોને વિદ્વાન પુરૂષ તરે છે.

" ઓમિત્યેવ ધ્યાયથ આત્માનમ્ " " ઓંકાર રૂપથી આત્મધ્યાન કરો " ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પણ એમજ કહે છે અને યતિ ધર્મ પ્રકરણમાં મનુએ લખેલું છે કે—

" भूतभावपानवेक्षत योगेन परमात्मनः
देहद्वयं विहायाशु मुक्तो भवति बंधनात् "

પરમાત્માના યોગથી ભૂત અને ભાવિ પદાર્થોને દેખે તો સ્થૂલ સૂક્ષ્મરૂપ ઉભય શરીરને ત્યાગ કરી બંધનથી છૂટી જાય છે. ॥ મનુસ્મૃતિ

શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિમાં પણ કથન છે કે—

" इज्याचारदमाहिंसा दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमोधर्मं यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ "

યજ્ઞ, આચાર, ઇન્દ્રિયોનું દમન, અહિંસા, દાન, સ્વાધ્યાય, કર્મ-એ સર્વેના એજ પરમધર્મ છે કે યોગદ્વારા આત્માનો અનુભવ કરવો-સાક્ષાત્કાર કરવો.

વળી શાતાતપમુનિઓનાં વાક્યો છે કે—

" अग्निहोत्रादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शान्तः परंब्रह्माधिगच्छति ॥
ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।
शान्तये कर्मणामन्यद् योगान्नास्ति विमुक्तये ॥ २ ॥

ફળરૂપ અગ્નિહોત્રાદિ સંપૂર્ણ કર્મોને છોડીને યોગાભ્યાસમાં પરાયણ રહી શાંત બની રહે છે તે પરબ્રહ્મને પામે છે. ॥ ૧ ॥

બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, સ્ત્રી, અને શૂદ્ર, એઓના પાપો પવિત્ર કરીને શાંતિ અને મુક્તિ માટે યોગ વિના અન્ય કોઈ વસ્તુ છેજ નહિ. ॥ ૨ ॥

દક્ષ સ્મૃતિમાં પણ વિવેક પૂર્વક કથન છે કે—

" स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यन्धो हि यथा घटम् ॥ "

જેમ કુમારી સ્ત્રીસુખને જાણી શકતી નથી અને જેમ જન્માંધ ઘટને જાણી શકતો નથી તેમ સ્વસંવેદ્ય (સ્વઅનુભવે કરી જાણવા યોગ્ય) જે બ્રહ્મ છે તેને યોગી સિવાય બીજો કોઈ જાણી શકે તેમ નથી

પૂર્વોક્ત શ્રુતિ સ્મૃતિઓમાં આ પ્રકારે શ્રીયોગનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે તેમ મહાભારતમાં પણ યોગમાર્ગ-પ્રસંગમાં શ્રીવ્યાસે કથન કર્યું છે કે—

" अपि वर्णापकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी ।
तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥ १ ॥
यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदिवाप्यकृती पुमान् ।
यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृत्तमः ॥ २ ॥
यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लैब्यधारकः ।
नरः सेव्यं महादुःखं जरामरणसागरम् ॥
अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्त्तते ॥ ३ ॥

પતિત કે ધર્મકાંક્ષિણી નારી હોય તો તે ઉભય પ્રકારની નારીઓ પણ આ યોગ માર્ગદ્વારા પરમગતિને પામે છે. ॥ ૧ ॥

સંપૂર્ણ ધર્મનો જ્ઞાતા હોય અગર પુણ્યહીણ હોય, ધાર્મિક હોય કે અત્યંત પાપિષ્ટ હોય, પુરૂષ હોય કે નપુંસક હોય અર્થાત્ ગમે તેવો હોય તોપણ ॥ ૨ ॥

તથાપ્રકારનો મનુષ્ય પણ જરા મરણરૂપ સમુદ્રના મહાદુઃખનાં સેવનને જાણવાની ઇચ્છાવાળો તે મનુષ્ય પણ શબ્દ બ્રહ્મનું અવલંબન કરે છે અર્થાત્ શબ્દ બ્રહ્મથી પાર જાય છે. ॥ ૩ ॥

શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર પરમાત્માએ સ્વમુખે શ્રીગીતામાં પણ કહ્યું છે કે—

युंजन्नेव सदात्मानं योगी नियतमानसः ॥
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ।।
यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं.........इत्यादिभिः

વશીભૂત છે મન જેને એવો મનુષ્ય-યોગી સદા આ પ્રકારે કરીને આત્મ યોગને સેવતો થકો મારામાં સ્થિતિ

રૂપ અને મોક્ષ છે પરમ જેમાં એવાં શાન્તિરૂપ સ્થાનને પ્રાપ્ત થાય છે. જે સ્થાન સાંખ્યોને પ્રાપ્ત થાય છે તે સ્થાનમાં યોગીઓ પણ જાય છે.

શ્રી આદિત્યપુરાણમાં પણ કહે છે કે.

“ योगात्संजायते ज्ञानं योगो ध्येकचित्तता ”

“ યોગથી જ્ઞાન થાય છે અને મારામાં એક સ્થ-ળોનપ્રોત મનની જે સ્થિતિ છે તેનેજ યોગ કહેવાય છે.

શ્રી સ્કંદ પુરાણમાં પણ કહેલું છે કે–

“ आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि ।
स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥”

“ આત્મજ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે અને એ આત્મજ્ઞાન યોગના વિના બની શકતું નથી અને એ યોગ લાંબાકાળ-ના અભ્યાસથીજ સિદ્ધ થાય છે.”

શ્રી કુર્મપુરાણમાં શિવજી પોતે કહે છે કે—

“ अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम् ।
येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमन्तमिवेश्वरम् ॥ १ ॥

હવે અહીંથી આગળ હું પરમ દુર્લભ યોગને હું કહું છું કે જેનાવડે કરીને સૂર્યના સમાન ઈશ્વર આત્માને યોગી દેખે છે અને—

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥ १२ ॥

યોગરૂપ અગ્નિ તરત જ બધાં પાપના સમૂહને બાળી નાખે છે અને [illegible] જ્ઞાન થાય છે અને એ જ્ઞાનવડે કરીને મોક્ષ મળે છે. ॥ ૨ ॥”

શ્રીગરૂડપુરાણમાં પણ કહ્યું છે કે–

“ [illegible] ।
[illegible] ॥ १ ॥

બુદ્ધિમાન મનુષ્યે એ પ્રકારે ધ્યાન કરવું કે જેમ

પરમસુખ પ્રાપ્ત થાય અને એ પરમસુખ તો યોગથી મળે છે પરન્તુ અન્ય કોઇ પણ ઉપાયથી મળતુંજ નથી. ॥૧॥

भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम् ।
परावरमसक्ता धीर्यस्य निर्वेदसंभवा ॥ २ ॥

સંસારના ત્રિવિધ તાપથી તપાયમાન મનુષ્યોના વાસ્તે યોગજ એક પરમ ઔષધરૂપ છે અને જે મનુષ્યની નિર્વેદ નામ વૈરાગ્યથી ઉત્પન્ન પામેલી પ્રજ્ઞા પર અવરમાં બ્રહ્મતત્ત્વમાં પ્રસક્ત છે અને

स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः ॥
निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ ३ ॥

યોગરૂપ અગ્નિથી જેના સમસ્ત અવિદ્યા અસ્મિતા આદિ કલેશના સમૂહો ભસ્મ થઇ ગયા છે તેવો યોગી પરમ નિર્વાણ પદને સદાકાળ પામે છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૨ ॥ ૩ ॥

संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् ।
न किंचिद्दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥ ४ ॥

પ્રાપ્ત કરેલી છે યોગસિદ્ધિ જેણે તથા આત્માના દર્શનથી પૂર્ણ જે છે તેવા યોગીને કોઈપણ કર્તવ્ય જોવામાં આવતું નથી પરન્તુ તેણે તો કરવાનું સઘળું કરી લીધેલું જ છે. ॥ ૪ ॥

आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः ॥
अनस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च ॥ ५ ॥
तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेन्द्रियाः ।
प्रतरान्ति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥ ६ ॥"

આત્મારામ અને સદા પૂર્ણરૂપ અને આત્યંતિક સુખને પ્રાપ્ત થાય છે તેથી પરમાનંદરૂપ તે યોગીને નિર્વેદ (સુખ) થઇ જાય છે. ॥ ૫ ॥

તપોગરથી જાણેલો છે આત્મા જેણે અને વશીભૂત કરેલા છે ઇન્દ્રિયના ગણો જેણે એવા મહાત્મારૂપ યોગિ-

જનો યોગરૂપ નૌકાથી આ સંસારરૂપ મહાસાગરને તરે છે. પાર જાય છે. ॥ ૬ ॥ શ્રી વિષ્ણુધર્મમાં પણ કહેલું છે કે-

" यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम् ।
अपि कीटपतंगानां तन्नः श्रेयः परं वद ॥ १ ॥
इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।
योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान्पुरा ॥ २ ॥

જે સર્વભૂતોનું શ્રેય છે અને જે સ્ત્રીઓનું અને કીટપતંગોનું પણ ઉપકારક છે તે પરમ શ્રેયને અમારા પ્રતિ કહો । ॥ ૧ ॥

આ પ્રકારે દેવ અને દેવર્ષિઓએ કહેલું છે જેને એવા કપિલમુનિ પહેલા સમયમા તો યોગનેજ શ્રેયરૂપ છે એમ કહેવા લાગ્યા.

શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ કહેલું છે કે-

दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।
योगगारुडमन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥ १ ॥

હે રામ ! આ સંસાર વિષનો જે વેગ છે તેરૂપ વિષૂચિકા આદિ દુસહ નામ સહન ન થાય તેવો છે. તે વિષૂચિકા રોગ યોગરૂપ પવિત્ર ગારૂડમંત્રથીજ શાન્ત થાય છે. ॥ ૧ ॥

કદાચિત્ કોઇ શંકા કરે કે [illegible] આદિ [illegible] યોથી પણ આત્મિક [illegible] ([illegible]) થાય છે [illegible] [illegible]

હેતુની અસિદ્ધિ છે તો તે પણ ઠીક નહીં કારણ કે અ-જ્ઞાનનો વિષય ચિત્ત, અને ચિત્તની સાથે તાદાત્મ્ય રૂપનું પ્રાપ્તત્વ, એ ઉભય રૂપ છે જેનાં એવી જે વિષયની અપ-રોક્ષતા છે તે ભલા પ્રકારે નિરૂપણ કરવા યોગ્ય છે. જેમ ઘટાદિકમાં જ્યારે ચક્ષુની સંનિકર્ષદશામાં તેના અધિષ્ઠાન રૂપ ચૈતન્યની અજ્ઞાન નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે તેનું (ઘટનું) ચૈતન્ય અજ્ઞાનનો વિષય હોવું અને એ ઘટનાં અજ્ઞાત વિષય ચૈતન્યના સંગે તાદાત્મ્યની પ્રાપ્તિ થવી એ ઉ-ભય અપરોક્ષ છે તેમ તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથી શુદ્ધ ચૈતન્યાકાર વૃત્તિના થવા સમયમાં તેના (તત્ત્વનાં) અજ્ઞાન-ની નિવૃત્તિ થાય છે તેથી તત્ત્વ અજ્ઞાનનો વિષય રહેતો નથી. એથી ચૈતન્ય અપરોક્ષ છે વાસ્તે હેતુની અસિદ્ધિ નથી.

કદાચિત્ એમ કહો કે હેતુ અપ્રયોજક છે અર્થાત પોતાનાં સાધ્યને સિદ્ધ કરી શકતો નથી, અપરોક્ષતા જ્ઞા-નથી થાય છે તેથી પ્રત્યક્ષ જે પરોક્ષ તેનો વિષયક છે તેથી હેતુપ્રયોજક, કાંઇપણ ઇન્દ્રિયજન્ય જ અપરોક્ષ હોતુંજ નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિય નથી, તે મનને પણ સુખ આદિકની વિષયકતા છે તેથી વ્યભિચાર થઇ જાય અથવા અભિવ્યક્ત (પ્રગટ) ચૈતન્યનું જે અભિન્ન રૂપથી ભાસમાન હોવું તેજ, વિષયની અપરોક્ષતા છે અને આ-વરણની નિવૃત્તિ હોવાને પણ અભિવ્યક્ત કહે છે—અને પરોક્ષવૃત્તિના સ્થાનમાં આવરણની નિવૃત્તિનો અભાવ છે એથી ત્યાં અતિવ્યાપ્તિરૂપ દોષ છે નહીં—જે મનુષ્ય રજ્જુઆદિમાં સર્પઆદિના ભ્રમના ઉત્પાદક દોષવાળો છે તે મનુષ્યને જે 'આ સર્પ નહીં' પરન્તુ રજ્જુ છે" એ વાક્યથી ઉત્પન્ન થયેલી જે વૃત્તિ છે તે વૃત્તિ આવ-રણને નિવૃત્ત કરતી નથી એથી ત્યાં તો પરોક્ષ જ વિષ-ય છે અને વેદાંતના વાક્યોથી જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન પામે છે તે જ્ઞાન આવરણનું નિવર્તક છે તેથી તે તો અપરોક્ષ જ છે, કારણ કે તે જ્ઞાન મનન આદિથી પૂરે ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્ઞાન નિવર્ત્તક પ્રમાણની અસંભાવના આદિ સં-

પૂર્ણ દોષોના અભાવ વિશિષ્ટ જ એ વેદાન્ત વાક્યોથી-જન્ય જ્ઞાનની અજ્ઞાનની નિવર્ત્તકતા છે અને 'तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि' 'એ ઉપનિષદોથી પ્રતિપાદિત પુરૂષને પુછું છું' એ શ્રુતિથી પ્રતિપન્ન (સિદ્ધ) ઉપનિષદ માત્રથી જે જણાય છે તે યોગ્યથીજ જણાય છે તેથી તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથીજ અપરોક્ષજ્ઞાન થાય છે તે ઠીક નથી કારણ કે અનુમાન અપ્રયોજક છે. કારણ કે પ્રત્યક્ષના પ્રતિ અને પૂર્વોક્ત અક્ષ (ઈન્દ્રિય) સામાન્યના પ્રતિ ઇન્દ્રિયરૂપથી કારણતા છે એથી ઇન્દ્રિયથી જન્યત્વજ પ્રયોજક છે અને નિત્ય અનિત્ય સાધારણ પ્રત્યક્ષમાં તો કાંઈ પ્રયોજક હોતું નથી અને એના મતમાં તો કોઈ પ્રત્યક્ષમાં ઈન્દ્રિય કારણ છે અને કોઈ પ્રત્યક્ષમાં શબ્દ વિશેષ કારણ છે એથી એ પ્રકારે બે કાર્ય કારણ ભાવ થઈ જાય છે અર્થાત્ એક કાર્યનાં બે કારણ માનવાં પડે છે.

કદાચિત્ એમ કહો કે મન ઈન્દ્રિય નથી તો તે પણ ઠીક નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિયોનો નાથ છે એ વચન મનુષ્યના સમાન ઉદ્દેશ કરીને 'મનુષ્યોનો આ રાજા છે' એ વચનના સમાન મનુષ્યોમાં જ કોઈક ઉત્કર્ષને કહે છે, કાંઈ મનને ઇન્દ્રિય ભિન્ન કહેતું નથી અને તત્ત્વ તો એ છે કે-મન ઇન્દ્રિયોમાં એક અપકર્ષોપાધિરૂપજ છે એથી 'कर्मेन्द्रियं तु पाण्यादि मनो नेत्रादि धीन्द्रियम्' પાણુ (હાથ) આદિ કર્મેન્દ્રિય અને મન નેત્રાદિ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે અને જે પ્રત્યક્ષ છે તે ઐન્દ્રિયક અને જે અપ્રત્યક્ષ છે તે અતીન્દ્રિય કહેવાય છે. (स्यात् स्यादैन्द्रियकमप्रत्यक्षमतीन्द्रियम्) આ બાબત શક્તિના નિર્ણાયક કોશોમાં ઇન્દ્રિયગ્રાહ્યમાત્રક જ્ઞાનને અપ્રત્યક્ષ કહીને મનને ઈન્દ્રિય હોવાની પ્રતીતિ કરાવે છે અને 'मनःषष्ठानीन्द्रियाणि' ઇન્દ્રિયો દશ અને એક છે 'એ પ્રકારનાં ગીતાના વાક્યો પણ મનનાં ઇન્દ્રિયત્વમાં પ્રમાણ છે અને તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથી ઉત્પન્ન થએલું જ્ઞાન-શબ્દથી ઉત્પન્ન છે અને શ-

વળી શ્રુતિ પણ છે કે—

" शतं चैका हृदयस्य नाड्यः इत्यादि

" એકસોએક હૃદયની નાડીઓ છે" ઇત્યાદિ.

કદાચિત્ એમ કહો કે, તત્ત્વમસિ આદિ વાક્ય અપરોક્ષ જ્ઞાનના જનક છે તો તેનો વિચાર કરવો વ્યર્થ છે, તે પણ ઠીક નહિં કારણ કે વાક્યના વિચારથી ઉત્પન્ન જે જ્ઞાન જ તે યોગના દ્વારા અપરોક્ષ સાધન છે.

આ બાબત યોગબીજમાં ગૌરી અને મહાદેવનો એક વિશાળ સંવાદ છે તેમાંથી કાંઈક અહીં નોંધ કરીએ.

देव्युवाच.

ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी ।
गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ॥ १ ॥

દેવી કહે છે.

દેવી [illegible] પાર્વતી મહાદેવ પ્રત્યે કહે છે કે—હે [illegible] હે કરુણામૃતના નિધાન ! જે જ્ઞાની મૃત્યુ [illegible] કયા પ્રકારની ગતિ થાય છે તે મને કહો.

ईश्वर उवाच

देहान्ते ज्ञानिनः पुण्यात्पापात्फलमवाप्नुयात् ।
यादृशं तु भवेत्तत्तु भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥
पश्चात् पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ॥

ततो नश्यति संसारो [illegible] शिवभाषितम्)

ઈશ્વર કહે છે.

દેહના અવસાન વખત જ્ઞાનીને જે પુણ્ય પાપથી ફળ [illegible] તે ભોગવીને પાછો તે જ્ઞાની થઈ [illegible] પછી પુણ્યને લઈને સિદ્ધોના [illegible] કે પછી સિદ્ધની કૃપાથી તે યોગી થાય છે

પણ અન્યથા થતો નથી અને (પછી તેને સંસાર મટી જાય છે પરંતુ અન્યથા સંસાર મટતો નથી. આવું વિ-શષ્ઠનું કથન છે ?)

देव्युवाच

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

પાર્વતી કહે છે.

જ્ઞાની સદા જ્ઞાનથીજ મોક્ષને કહે છે તો સિદ્ધયોગથી યોગ મોક્ષને આપવાવાળો કયા પ્રકારે થાય છે ?

ईश्वर उवाच.

ज्ञानेनैवहि मोक्षो येषां वाक्यं तु नान्यथा ।
सर्वे वदन्ति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥
विनायुद्धेन वीर्येण कथं जय मवाप्नुयात् ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥

ઈશ્વર કહે છે

જ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે, જે જ્ઞાનીઓના વચન અન્યથા નથી. જેમ સૌ કહે છે કે ખડ્ગથી જય થાય છે તે યુદ્ધ અને વીર્યના વિના જયની પ્રાપ્તિ કયા પ્રકારે થાય ? તેમ યોગરહિત જ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી.

કદાચિત્ કોઈ એમ કહે કે, અનેક અધિકારીને યોગના વિનાજ પ્રતિબંધ રહિત જ્ઞાન અને મોક્ષ થયા છે એમ સાંભળ્યું છે તો યોગવિના પ્રતિબંધ રહિત કયા પ્રકારે જ્ઞાન અને મોક્ષ થઈ શકે ? આ શંકાનું સમાધાન એ છે કે— જનકાદિને પૂર્વજન્મમાં કરેલા યોગથી [illegible] કે સંસાર ને [illegible] જ્ઞાન અને મોક્ષ [illegible] [illegible] કહ્યું છે કે—

" [illegible] [illegible] ।
[illegible] [illegible] ॥

[illegible] पूर्वाभ्यस्तस्ययोगतः ।
[illegible] मम [illegible] पैलवकादयः ॥
[illegible] शांडिली च तपस्विनी ।
[illegible] नीचयोनिगता अपि ॥
[illegible] पूर्वाभ्यस्तस्ययोगतः ।

[illegible], જનકાદિક શાસ્ત્રીઓ,
[illegible], પૈલવકાદિ ને
[illegible] તપસ્વિનીઓ, અને
[illegible] પડેલા પૂર્વ જન્મ-
[illegible] ને પામેલાં છે.
[illegible] અનુસાર
[illegible] પ્રકૃતિ,
[illegible] છે અને ઉપદે-
[illegible] છે તેઓનાં
[illegible], સનત્કુમાર,
[illegible] જન્મથીજ
[illegible] થયલુ છે
[illegible] નિથી નિ-
[illegible] શ્રીગ-

[illegible]

[illegible] આને દેવીક
[illegible] કેમ

બરાબર જાણી અને

નિરુદ્ધ કરે અર્થાત્

તેનો ક્ષય છે

છે આ વાત

ક્ષય થાય

ગેલમાં રહી

પછી ભાવના

કરવાથી

સ્તવન-

રંધ્રમાં લીન થઇ જાય છે ત્યારે રાત્રિદિનરૂપ કાલનો અભાવ છે તેથીજ કહેવામાં આવ્યું છે કે "भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य" સુષુમ્ણા કાલની ભોજન કરનારી છે. જેટલો કાલ પર્યન્ત વાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં લીન રહે છે તેટલો કાલ યોગિઓની આયુષ્યનો વધે છે. બહુ કાલ પર્યન્ત કરેલો છે સમાધિનો અભ્યાસ જેણે એવો યોગી પ્રથમથીજ પોતાનાં મરણના સમયને જાણીને અને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણવાયુને લઇ જઇને કાલનું નિવારણ કરે છે અને પોતાની ઇચ્છયા દેહનો ત્યાગ કરે છે. ॥ ૧૭ ॥

द्वासप्तति सहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

ભાવાર્થઃ—આ શરીરરૂપ પાંજરામાં બહુતેર હજાર ૭૨૦૦૦ નાડી દ્વારો છે, તેમાં સુષુમ્ણા એક શાંભવી શક્તિ છે અને બીજી બધી નિરર્થક છે. ॥ ૧૮ ॥

विवेचन

આ મનુષ્યનાં પિંજરમાં અર્થાત્ પિંજરના સમાન શિરા, અસ્થિઓથી વીંટાયેલાં શરીરમાં બહુતેર હજાર નાડીઓનાં દ્વાર છે અર્થાત્ વાયુ પ્રવેશ થવાના માર્ગો છે તેમાં સુષુમ્ણા જે મધ્યનાડી છે તે શાંભવી શક્તિ છે, અર્થાત્ કલ્યાણ જેથી સુખ છે એવા શંભુ (શિવજીની)થી તે શક્તિ છે કારણ કે તે નાડી ધ્યાનથી શંભુને પ્રાપ્ત કરાવે છે અર્થાત્ શંભુની પ્રાપ્તિને પેદા કરનારી છે, તેથીજ તેને શાંભવી કહેવાય છે. અથવા તો શ નામ સુખરૂપ જે સદાશિવ તેને શંભુ કહેવાય છે, તેની જે શક્તિ છે તે શાંભવી કહેવાય છે કારણ કે ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન છે અને ધ્યાનથી આનંદના સત્પ્રકાશનો પણ હેતુ સુષુમ્ણા છે અને બાકીની જે ઇડા પિંગલાદિ નાડી છે તે સઘળી નિષ્પ્રયોજન છે અર્થાત્ એ નાડીઓથી પૂર્વોક્ત પ્રયોજન સિદ્ધ થતું નથી. ॥ ૧૮ ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडलीम् ॥
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

ભાવાર્થઃ—પરિચિત અર્થાત અભ્યાસ કરવામાં કરવામાં આવેલો વાયુ જઠરાગ્નિના સંગે કુંડલી શક્તિને

જાગૃત કરીને નિરોધના અભાવથી સુષુમ્નામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે તેથી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવા સારૂં વાયુનો નિરોધ કરવો ઉચિત છે. ॥ ૧૯ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्धयत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણ સુષુમ્ણામાં વહવા લાગે છે ત્યારે મનોન્મની અવશ્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે અને પ્રાણ સુષુમ્નાવાહી નથી થાતો ત્યારે તો સુષુમ્ણાના અભ્યાસવિના બીજા જેટલા અભ્યાસો યોગીઓ કરે છે તે સઘળા વૃથા છે અર્થાત પરિશ્રમનાજ જનક હોવાથી તે અભ્યાસોથી કોઈ સિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૨૦ ॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—યોગી જે વડે પવનનું બંધન કરે છે તે વડેજ મન પણ બંધાઈ જાય છે અને જે કારણથી યોગી મનનું બંધન કરી શકે છે તેજ કારણથી તે પ્રાણને પણ તે બાંધી શકે છે અર્થાત મન અને પવન એ ઉભયમાંથી એકના બંધનથી બન્નેનું બંધન થઈ જાય છે. ॥ ૨૧ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ॥
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ—ચિત્તના બે હેતુઓ છે એક વાસના ને [illegible] તેમાંથી એકનો નાશ થવે ઉભયનો નાશ [illegible]

વિવેચન.

[illegible] બે હેતુઓ છે. એક તો [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

ત્યાર પછી પવન અને ચિત્ત નાશ પામે છે અને પવનનો નાશ થાય છે ત્યારે વાસના અને ચિત્તનો નાશ થઈ જાય છે અને ચિત્તનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પવન અને વાસના ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ બાબત શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે—

" द्वे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्पंदनवासने ॥
एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥ "

હેરામ, પ્રાણીની ક્રિયા અને વાસના એ બે ચિત્તનાં બીજ છે, એ બન્નેના મધ્યમાં એકનો નાશ થયા પછી બન્નેનો નાશ થાય છે.

વળી એના એજ ગ્રંથમાં વ્યતિરેક (નિષેધ) દ્વારાએ પણ કથન છે કે—

" यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः ।
न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति ॥
न यावच्छाति विज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः ।
यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम् ॥
यावन्न वासनानाशस्तावत्तत्त्वागमः कुतः ।
यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद्वासनाक्षयः ॥
तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥
त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः ।
तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि समाशतैः ॥ "

જ્યાંસુધી મનનો નાશ (લય) થતો નથી ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય થતો નથી અને જ્યાંસુધી વાસના ક્ષય થતો નથી ત્યાંસુધી આ ચિત્તને ઉપશાન્તિ થતી નથી. જ્યાંસુધી વિજ્ઞાન પ્રકટતું નથી ત્યાં સુધી ચિત્તનો ક્ષય થાતો નથી અને ચિત્ત ઉપશમ ભાવને પામે નહિં ત્યાંસુધી તત્ત્વજ્ઞાન થાતું નથી, જ્યાંસુધી વાસનાનો નાશ થાય નહીં

ત્યાંસુધી તત્ત્વનું આગમન ક્યાંથી થાય ! અને જ્યાંસુધી તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય પણ નજ થાય એથી તત્ત્વજ્ઞાન, મનોનાશ, અને વાસનાનો ક્ષય એ ત્રણ પરસ્પર કારણરૂપ થઈને દુઃખથી સધાય તેવાં રહ્યાં છે જેથી એ ત્રણેના ઉપાયનો સમાન રીતિથી અભ્યાસ કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી અન્ય કારણોથી તત્ત્વ (બ્રહ્મજ્ઞાન) ની પ્રાપ્તિ થાતી નથી. " ॥ ૨૨

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥
पवनो लीयते यत्र मन स्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં મનનો લય થાય છે તેમાંજ પવનનો લય થાય છે અને જ્યાં પવનનો લય થાય છે ત્યાંજ મનનો લય થાય છે. ॥ ૨૩ ॥

दुग्धांबुवत्संमिलिता वुभौ तौ
तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्ति
यतो मन स्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ—મન ને પવન ક્ષીર નીરની જેમ એકતા પામેલાં છે તથા તુલ્ય ક્રિયાવાળાં છે. જ્યાં પવન છે ત્યાં મનની પ્રવૃત્તિ છે અને જ્યાં મન છે ત્યાં પવનની પ્રવૃત્તિ છે. ॥ ૨૪ ॥

विवेचन.

દૂધ અને જલના સમાન જે મળેલાં મન અને પવનરૂપ જે ચિત્ત અને પ્રાણ છે તે બન્ને તુલ્ય ક્રિય છે અર્થાત્ ઉભયની તુલ્ય પ્રવૃત્તિ થાય છે અર્થાત્ જે નાડીઓના ચક્રમાં વાયુ પ્રવૃત્ત થાય છે તે નાડીઓનાજ ચક્રમાં વાયુની પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ બાબત શ્રી-યોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે-

अविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणचेतसी ।
कुसुमामोदवन्मिश्रे तिलतैले इवास्थिते ॥
कुरुतश्च विनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम् ॥

...ના પ્રાણ અને ચિત્ત એ બન્ને અવિનાભાવિ
...ના વિના કોઈની સ્થિતિ નથી અને ગુણ
...પ્રમાણ કોઈના પાલિતા ને પ્રાણ ને મન તથા
...પ્રમાણ સ્થિત છે અને એ ઉભય ચૈતન્ય
...સ્વરૂપ ઉત્તમ કાર્ય કરનારાં થાય છે. ॥ ૨૪ ॥

...ક નાશાદન્યસ્ય નાશ:
...નરેણ સ્વરવૃત્તિ: ।
...સ્તયો રિન્દ્રિયવર્ગવૃત્તિ
...સ્તયો ર્મોક્ષસ્ય સિદ્ધિ: ॥ ૨૫ ॥

...માં એકના નાશથી બીજાનો નાશ છે,
...બીજાની પ્રવૃત્તિ છે, નહિં લય પામેલાં
... ઇન્દ્રિય વર્ગમાં પ્રવૃત્તિ છે અને વિલીન
...નાથી મોક્ષપદની સિદ્ધિ છે. ॥ ૨૫ ॥

વિવેચન.

...પવનના બન્નેમાં એક મન વા પવનના નાશ-
...થી નાશ થાય છે અને એક મન કે પવ-
...ન કે પવનનો વ્યાપાર થાય છે અને બન્ને
... નથી પવનના [illegible] ઇન્દ્રિયોનો
...માં પ્રવૃત્ત થાય છે અને જ્યારે મન અને
... થાય છે ત્યારે મોક્ષપદ [illegible] સિદ્ધિ
... થાય છે ત્યારે કેવળ ચૈતન્ય
... છે અને આ રીતે [illegible] ઉપદેશ
...કે—

...ઃ પવનસ્ય નાશ:
...પિવણેન ।
...યુયો: પ્રણાશાત્
...માપ્ય एव ॥

...સેવનથી—અભ્યાસથી પવનને

નાશ કરવા યોગ્ય છે અને મનનો વિનાશ તો ગુરુના પ્રસાદદ્વારા નિમેષ માત્રથી સુસાધ્ય છે. ॥ ૨૫ ॥

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति ॥ २६ ॥

ભાવાર્થઃ—રસ નામ પારદ અને મન એ બંને સ્વભાવથી ચંચળ છે. જો રસ અને મન બે બંધાઇ જાય તો ભૂતળમાં એવી વસ્તુ કઇ છે કે જે સિદ્ધ ન હોઇ શકે અર્થાત્ સર્વ પદાર્થ સિદ્ધ થઇ શકે છે. ॥ ૨૬ ॥

मूर्च्छितो हरति व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

ભાવાર્થઃ—હે પાર્વતી ! રસ અને વાયુ મૂર્છિત હોય તો વ્યાધિ હરે છે, મરેલ હોય તો આપેજ જીવન આપે છે, બંધાયેલ હોય તો ખેચરતા કરે છે.

વિવેચન.

[illegible] વો રસ નામ પારદ મૂર્છિત કહેવાય છે અને પૂરકના અંતર્માં રે ચકથી નિરુદ્ધ વાયુ છે તેને મૂર્છિત વાયુ કહેવાય છે, હે પાર્વતી ! મૂર્છિત કરેલો પ્રાણવાયુ કે પારદ સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે અને મારેલો [illegible] કરેલ [illegible] બ્રહ્મરંધ્રમાં લય-લીન કરેલો પ્રાણવાયુ [illegible] દીર્ઘ કાળપર્યંત જીવન આપે છે અને [illegible] કરવામાં આવેલો એ પ્રાણ તથા પારદ [illegible] કરવામાં આવેલો પારદ અને [illegible] કરવામાં આવેલો પ્રાણવાયુ એ ઉભય [illegible] શ્રીગોરક્ષ [illegible] છે કે—

यान्द्रियां नवपुंन सान्निमदिदं नूनं [illegible]
[illegible] वायुवर्ग [illegible] तं धत्ते देवता ।
मार्ग [illegible] पंचधारि [illegible] धारये-
[illegible] हरोति वदिता [illegible] ॥ ”

ભિન્નાંજન પુંજના સમાન અર્થાત્ પીસેલાં અંજનના સમૂહના સમાન ગોળાકાર વાયુરૂપ અને યકાર સહિત તત્ત્વ (પ્રાણ) ભ્રુકુટિયોના મધ્યમાં છે તે પ્રાણતત્ત્વના ઇશ્વર દેવતા છે, તે ઇશ્વરમાં પ્રાણનો ચિત્તસહિત લય કરીને પાંચ ઘડી પર્યન્ત ધારણ કરે, આ વાયુના સંગે ચિત્તની ધારણા યોગીજનોને આકાશમાં ગમન કરાવે છે." ॥૨૭॥

मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् ॥
बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—મનની સ્થિરતા થયા પછી પ્રાણ પણ સ્થીર થઇ જાય છે અને પ્રાણની સ્થિરતાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે અને વીર્યની સ્થિરતાથી સદૈવ બળ રહે છે ને તે બળથીજ દેહની સ્થિરતા થાય છે. ॥ ૨૮ ॥

इन्द्रियाणां मनोनाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

ભાવાર્થઃ—આત્ર આદિ ઇન્દ્રિયોનો નાથ (પ્રવર્ત્તક) અંતઃકરણમન છે અને મનનો નાથ પ્રાણ છે અને પ્રાણનો નાથ મનનો લય છે અને એ મનનો લય નાદને આશ્રિત છે અર્થાત્ નાદમાં મનનો લય થાય છે. ॥ ૨૯ ॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ॥
मनः प्राणलये कश्चिदानंदः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥

ભાવાર્થઃ—તે આ ચિત્તનો લય મોક્ષરૂપ છે અર્થાત્ એનેજ મોક્ષ કહે છે અથવા મતાંતરમાં એને મોક્ષ માનો નહિ કારણ કે ચિત્તનો લય સુષુપ્તિમાં પણ થાય છે તો પણ મન અને પ્રાણનો લય થયા પછી જે અકથનીય આનંદ પ્રકટ થાય છે તે અનિર્વચનીય આનંદતા પ્રકટ થયા પછી સ્વતઃતૃપ્તિરૂપ સુખ અવશ્યમેવ થાય છે. ॥૩૦॥

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં શ્વાસ અને નિશ્વાસ ભલા પ્રકા
નષ્ટ થઇ જાય અર્થાત્ બહારના પવનનો અંદર પ્રવેશ ક
શ્વાસ અને અંદરના પવનનું બહાર નિકળવું તે નિશ્વા
એ ઉભય જેમાં ન રહે અને ઇન્દ્રિયોથી વિષયોનું ગ્રહ
કરવાનું પણ જેથી ભલા પ્રકારે નષ્ટ થઇ જાય અને જેમ
દેહની ક્રિયારૂપ ચેષ્ટા પણ ન રહે અને જેમાં અંતઃક
ણનો ક્રિયારૂપ વિકાર પણ ન પ્રકટે એવો જે યોગિઓને
લય છે અર્થાત એવી જે ધ્યાન કરવા યોગ્ય વસ્તુના આ
કારવાળી અંતઃકરણની વૃત્તિ છે તે સર્વથી ઉત્તમ છે. ૩

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં મનના પરિણામરૂપ સંપૂર્ણ સંકલ
નષ્ટ થઇ ગયા હોય છે અને જેમાં સંપૂર્ણ ચેષ્ટિત રહે
નથી અર્થાત્ કર ચરણ વિગેરેનો વ્યાપાર નિવૃત્ત થાય
અને જે પોતાને પોતાથીજ જાણવા યોગ્ય હોય છે અર્થા
જેને અન્ય પુરૂષ જાણી શકતો નથી અને જે વાણીથી પ
અગોચર હોય છે અર્થાત વાણી જેને વદી શકતી ન
એવો વિલક્ષણ લય યોગિજનોને પ્રકટ (ઉત્પન્ન) થા
છે. ॥ ૩૨ ॥

यत्र दृष्टि र्लय स्तत्र भूतेंद्रियसनातनी ॥
सा शक्ति र्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થઃ—જે બ્રહ્મરૂપ વિષયમાં અંતઃકરણની વૃ
ઉઠે છે તે બ્રહ્મરૂપ વિષયમાં મન લય પામે છે અ
પૃથ્વી આદિ પંચમહાભૂત તથા શ્રોત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો
જેમાં હોતાં નથી તે અવિદ્યા, (કારણ કે સત્કાર્યવા
મતમાં અવિદ્યામાં સંપૂર્ણ કાર્યનો સમૂહ રહે છે.)
સત્કાર્યવાદ એ છે કે, ઘટ આદિ કાર્ય સત્રૂપ છે-અ
પ્રાણિયોની શક્તિરૂપ વિદ્યા, એ અવિદ્યા અને વિદ્યારૂ
બંને અલક્ષ્ય બ્રહ્મમાંજ યોગિઓનાં લય પામે છે, ॥૩૩

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ॥
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થઃ—ઘણા મનુષ્યો 'લય' એમ કહે છે પરન્તુ લયનું લક્ષણ (સ્વરૂપ) શું છે એમ કોઇ જો પૂછે તો શબ્દ આદિ સંપૂર્ણ વિષયોની અથવા તો ધ્યાન કરવાયોગ્ય ધ્યેય વિષયની જે વિસ્મૃતિ છે તેનેજ લય કહેવામાં આવે છે. કારણ કે એ મનમાં પાછી વાસના ઉઠતી નથી અથવા તો એ મન પાછું વાસનાઓનું સ્થાન રહેતું નથી. ॥૩૪॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થઃ—ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર, અઢાર પુરાન, એ સઘળાં સામાન્ય વેશ્યાના સમાન છે કારણ કે એ અનેક મનુષ્યને જાણવા યોગ્ય છે અને એક પુર્વોક્ત શાંભવી મુદ્રાજ કુળવધુના સમાન ગુપ્ત છે કારણ કે તેને તો કોઈ વિરલો મનુષ્યજ જાણી શકે છે. ॥ ૩૫ ॥

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ॥
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થઃ—અંતર્લક્ષ્ય, અને નિમેષોન્મેષ રહિત બાહ્ય દ્રષ્ટિ એવી આ શાંભવી મુદ્રા વેદશાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત છે. ॥૩૬॥

विवेचन.

ચિત્તનો લય થવા સારૂં પ્રાણુલયનું જે સાધન શાંભવી મુદ્રા છે તેનાં કથનના અભિપ્રાયે આચાર્ય શ્રી સ્વાત્મારામજી મહારાજ પ્રથમ શાંભવી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે;—અંદરનાં જે આધાર આદિ ચક્રો છે તેના મધ્યમાં પોતાને અભિષ્ટ જે ચક્ર છે, તેમાં લક્ષ્ય (અંતઃકરણની વૃત્તિ) હોય છે, અને બહારના વિષયોમાં જે દ્રષ્ટિ હોય તે નિમેષ અને ઉન્મેષથી વર્જિત હોય અર્થાત્ પાંપણના સંકોચ વિકાસથી રહિત હોય છે, કારણ કે ચિત્તમાં ધ્યાન કરવા યોગ્ય જે વસ્તુ તેના આકારનો આવેશ હોય છે તેથી નિં

[illegible] આ [illegible] ને વેદ-
[illegible] અને સાખ્ય પાતંજલ
[illegible] શાંભવી કહેવાય છે
[illegible] થાય છે અથવા
[illegible] ॥

[illegible] यदा वर्तते
[illegible] पश्यन्नपश्यन्नपि ॥
[illegible] प्रसादाद्गुरोः
[illegible] पदं शाम्भवम् ॥ ३७॥

[illegible] મન અને
[illegible] દૃષ્ટિથી
[illegible] સમાન
[illegible] કહેવાય છે.
[illegible] યોગિને
[illegible] પરમ તત્ત્વ
[illegible]

[illegible]

[illegible] છે કે, જે
[illegible] અના-
[illegible] સદ્રૂપ છે
[illegible] સ્વરૂપ
[illegible] અર્થરૂપ
[illegible] એ ઉભય
[illegible] એવી
[illegible] પણ અ-
[illegible] છતાં
[illegible] છે અને જે
[illegible] કહેવાય [illegible] શુદ્ધના
[illegible] ભગવાનનું
[illegible] એ છે કે, આ

ો મુદ્રામાં ભાસમાન તે યોગિઓને પ્રાપ્ત થવા યોગ્ય આત્મ-
રર અર્થાત્ ધ્યેયાકાર વૃત્તિ હોવાથી શૂન્યથી વિલક્ષણ અને
ો ધ્યેયાકાર વૃત્તિના પણ અભાવથી અશૂન્યથી પણ વિલક્ષણ વા-
ક વસ્તુ યોગિજનોના મનમાં સ્ફુરે છે અર્થાત્ પ્રતીત થાય છે.
ભ તે અનુભવરૂપ છે પણ બતાવી શકાય તેવું નથી) આ બાબ-
એક કથન છે કે—

अन्तर्लक्ष्यमनन्यधी रविरतं पश्यन्मुदा संयमी
दृष्ट्युन्मेष निमेषवर्जितमियं मुद्रा भवेच्छांभवी ॥
गुप्तेयं गिरिशेन तंत्रविदुषा तंत्रेषु तत्त्वार्थिनां
मेवास्यायमिनां मनोलयकरी मुक्तिप्रदा दुर्लभा ॥ ”

“ અનન્ય બુદ્ધિ બનીને અર્થાત્ અન્ય વિષયમાં
ને ન લગાવીને અંદરનાં લક્ષ્યને (બ્રહ્મને) દ્રષ્ટિનાં
ષનિમેષથી રહિત નેત્રાદ્વારા નિરંતર આનંદથી દેખતો
સંયમી (યોગી) હોય તો એ શાંભવી મુદ્રા હોય
અને તંત્રના જ્ઞાતા ગિરીશે (શિવે) આ મુદ્રા ગુપ્ત
ી છે અને આ દુર્લભ મુદ્રા તત્ત્વના અભિલાષી યોગિ-
ાનાં મનનો લય કરનારી છે અને ભલા પ્રકારે મુક્તિને
રવાવાળી છે. ”

ऊर्ध्वदृष्टि रधोदृष्टि रूर्ध्ववेधोह्यधःशिराः ।
राधायंत्रं विधानेन जीवन्मुक्तो भवेत्क्षितौ ॥ ”

ઉર્ધ્વ અને અધોદ્રષ્ટિ બનીને અને ઉર્ધ્વવેધ અને
ાશિર બનીને સ્થિત યોગી આ રાધાયંત્રના વિધાનથી
મેમાં રહેતો છતો પણ જીવન્મુક્ત થાય છે. ”

॥ ३७ ॥

धी शांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥
भवेच्चित्तलयानंदः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પૂર્વોક્ત શ્રીમતી શાંભવી મુદ્રા અને
રીમુદ્રાદ્વારા અવસ્થા અને સ્થાનના ભેદથી અર્થાત્ શાં-

ભરીમુદ્રામાં અદ[illegible]ની [illegible]થી બહિઃસ્થિતિ અને ખેચરીમુદ્રામાં [illegible] [illegible]માં [illegible]થી સ્થિતિ થાય છે અને [illegible]મુદ્રામાં [illegible]ભાવનાનો દેશ છે અને ખેચરીમાં ભ્રુકુટીનુ [illegible] છે તે દેશ છે. આ ઉભય ભેદોથી દેશકાળને વસ્તુના [illegible] [illegible] અને સજાતીય અને સ્વગત ભેદોથી [illegible] [illegible]સ્વરૂપ આત્મામાં ચિત્તના લયનો [illegible] છે [illegible] ખેચરી મુદ્રાઓની [illegible] અને [illegible] (સ્થાનરૂપ સાધન) અં[illegible] [illegible] આનંદરૂપ ફળના [illegible]

[illegible] मनो [illegible] ॥

[illegible] मनो [illegible] ॥ ३९ ॥

[illegible] — [illegible] વર્ણન કરે છે કે[illegible] [illegible] તારોનો ના[illegible] [illegible]થી પ્રકાશમાન જે તેજ [illegible] ઉપર કરે (ચડાવે) [illegible] અંદર લક્ષ્ય ને [illegible] અન્તઃકરણને [illegible] આત્મામાં ઉન્મની [illegible] અવસ્થાથી [illegible] ૩૯ ॥

[illegible] ।

[illegible] ॥ ४० ॥

[illegible] જાણથી, કોઇ [illegible] બની રહે છે પ[illegible] [illegible] નથી. ॥૪૦॥

વિવેચન.

[illegible] ઉન્મનિ [illegible] અન્ય તત્ત્વનો [illegible] આમ[illegible]

ની શબ્દ જાળથી અર્થાત્ જે વડે બુદ્ધિમાં પદાર્થ આવી જાય તેને આગમ કહેવાય છે તે આગમ શાસ્ત્રો અને તંત્ર રૂપોના સમૂહથી મોહને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અર્થાત્ જાળના સમાન બંધનનાં કરનારાં જે શાસ્ત્ર તંત્રમાં કહેલાં રૂપ છે તેમાંજ મોહ પામે છે અને આસક્ત થઇ ત્યાંજ બંધાઈ જાય છે. કોઇ નિગમ (વેદ) મા કહેલાં રૂપોના જે સમુદાય છે તેમાંજ મોહિત રહે છે અને કોઇ વૈશેષિક આદિ પોતાની કલ્પનાથી કરવામાં આવેલા યુક્તિરૂપ વિશેષ તર્કો છે તે તર્કોમાંજ મોહ પામે છે પરન્તુ કોઇ તારકને જાણતા નથી અર્થાત્ સંસાર સમુદ્ર તરવાના ઉપાયરૂપ જે પૂર્વોક્ત ઉન્મની મુદ્રા છે તેને જાણતા નથી. ॥ ૪૦ ॥

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पन्दभावेन यः ॥
ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેનાં અરધાં નેત્ર ઉઘાડાં હોય છે, મન સ્થિર હોય છે, નાસિકાના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ હોય છે, અને જેણે દેહ આદિની નિશ્ચલતાથી પ્રાણને પણ લીન કરી નાંખ્યો છે એવો યોગી જ્યોતિસ્વરૂપ, સર્વનુંકારણ, પૂર્ણ, દેદીપ્યમાન, સાક્ષીરૂપ જે તત્ત્વ છે તે તત્ત્વરૂપ પરમપદને પ્રાપ્ત થાય છે. આ બાબત અધિક શું કહેવા યોગ્ય છે ? નથી જ. ॥ ૪૧ ॥

विवेचन.

અરધાં ઉઘડ્યાં છે નેત્ર જેનાં, નિશ્ચલ છે મન જેનું, અને નાસિકાથી બાર આંગળ પર્યંત અગ્રભાગમાં લગાડેલાં છે નેત્ર જેણે એવો યોગાભ્યાસી પુરુષ જ્યોતિના સમાન સર્વનું પ્રકાશક અને આકાશ આદિકની ઉત્પત્તિદ્વારા સર્વનું કારણ અને અખિલ (પૂર્ણ) રૂપ અને અત્યંત પ્રકાશમાન્ અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એ સર્વનું સાક્ષીરૂપ પર ને વાસ્તવિક તત્ત્વરૂપ જે પદ છે કે જેને "તે આવું છે." એમ કહી શકાય તેમ નથી તે પરમ આત્મસ્વરૂપને તે યોગી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ ઉન્મની અવસ્થામાં યોગી પોતાનાં સ્વરૂપ

સ્થિત થાય છે. આ બાબતમાં અધિક શું કહેવા યોગ્ય છે. ? અન્ય વસ્તુઓની તો આથી અવશ્ય પ્રાપ્તિ થાયજ છે જેથી સર્વ લાભરૂપ પરમતત્ત્વ રૂપ પદની પ્રાપ્તિ પછી બીજું શું કહેવા યોગ્ય હોય ? અર્થાત્ ન જ હોય. આ બાબતને લાગુ પડતો શ્રી યોગવાસિષ્ઠમાં શ્લોક પણ છે કે—

" द्वादशांगुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे ।
संविद्दृशोः प्रशाम्यंत्योः प्राणस्पंदो निरुध्यते ॥ "

બાર આંગળ પર્યન્ત નિર્મળ જે નાસિકાનો અગ્રભાગ છે તે આકાશમાં જો જ્ઞાન અને દૃષ્ટિ એ ઉભય ભલા પ્રકારે શાન્ત થઈજાય તો પ્રાણોની ગતિ નિરોધાય છે. રોકાય છે. " આવો યોગી અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એઓના નિષ્પંદ-નિશ્ચલભાવથી ચંદ્રમા અને સૂર્યની પણ લીનતાને કરતો થકો થકો અર્થાત્ દેહ મનને ઇન્દ્રિયોની નિશ્ચલતાથી પ્રાણના સંચારને પણ રોકતો થકો 'મનોયત્ર વિલીયેત' એ પૂર્વોક્ત અનુસાર આત્મપદને પામે છે. ॥૪૧॥

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ —સૂર્ય અને ચંદ્રમાના સંચારમાં આત્માનું ધ્યાન કરે અને સૂર્ય અને ચંદ્રના સંચારને રોકીને સર્વ કાળના આત્માનું ધ્યાન કરે, ॥૪૨॥

વિવેચન.

હવે ઉત્તરની ગાથાના કાળના નિયમનો અભાવ વર્ણન કરે છે કે દિવસના અથવા [illegible] સમયમાં લિંગનું પૂજન ન કરે. અર્થાત્ [illegible] લિંગરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરે. આ [illegible] [illegible] છે કે ' परमात्मनैव [illegible] ' કે આ [illegible] " આ [illegible] પૂજન [illegible] [illegible] પૂજન ન [illegible]. આ [illegible] [illegible] કરે છે કે—

ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् ।
विना तेनेतरेणा यमात्मा लभ्यत एव नो ॥"

આત્માને ઉપહાર એજ ધ્યાન છે; અને આત્માનું અર્ચન પૂજન એજ. આત્માનું ધ્યાન છે જેથી ઉપહાર અને અર્ચન પૂજન વિના આ આત્મા પ્રાપ્ત થતો નથી, અને રાત્રિમાં અર્થાત્ ચંદ્રમાના વારમાં પણ લિંગરૂપ આત્માનું પૂજન ન કરવું કારણ કે ચંદ્ર અને સૂર્યના વારમાં ચિત્તની સ્થિરતા રહેતી નથી એ બાબત ઘણે ઠેકાણે વર્ણાવવ ઇત્યાદિથી પૂર્વે કહેવામાં આવી છે. દિવસ અને રાત્રીનો નિરોધ કરીને સર્વકાળનાં લિંગનું પૂજન કરે કારણ કે સૂર્ય અને ચંદ્રનો નિરોધ થયા પછી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં અંતર્ગત થાય છે અને તેથી મનની સ્થિરતા થાય છે. એ રીતે લિંગરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરવું. આ બાબત 'सुषुम्नान्तर्गते वायौ मनः स्थैर्यं प्रजायते' એ શબ્દોથી કહેવામાં આવ્યું છે અર્થાત સુષુમ્નામાં અંતર્ગત સૂર્ય થયા પછી મનની સ્થિરતા થાય છે. ॥ ૪૨ ॥

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ખેચરીમુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે, ઈડા પિંગલા નામની જે સવ્ય-દક્ષિણ નાડીઓ છે તેઓમાં સ્થિત પ્રાણવાયુ જે મધ્ય પ્રદેશમાં ગમન કરે છે તે સ્થાનમાં ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થઈ રહે છે એમાં સંદેહ નથી.૪૩

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥

ભાવાર્થ—ઈડા પિંગલા જે સવ્ય દક્ષિણ નાડી છે તેઓના મધ્યમાં જે શૂન્ય (આકાશ) છે તે શૂન્ય જેવા પ્રાણવાયુને ગ્રસે છે અને શૂન્યમાં જે પ્રાણવાયુની સ્થિરતા થાય તેનેજ ખેચરી કહેવામાં આવે છે. આ શૂન્યમાં જ

ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થાય છે એ વાત વારંવાર (ફરીફરીને) સત્ય જ છે. ॥ ૪૪ ॥

सूर्याचंद्रमसो मध्ये निरालंबांतरं पुनः ॥
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થઃ—સૂર્ય અને ચંદ્રમા અર્થાત ઇડા અને પિંગલાના મધ્યમાં જે નિરાલંબ અંતર (અવકાશ) છે તે અવકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં જે ભલા પ્રકારે સ્થિત છે તે ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે. ॥ ૪૫ ॥

विवेचन.

આકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં એમ કહેવાનું કારણ એ છે કે ભ્રુકુટિના મધ્યમાં સર્વ આકાશોનો સમન્વય (મેળ) છે. આ બાબત કથન છે કે–" पंचस्रोतः समान्विते " પાંચ પ્રવાહોથી ભ્રુકુટિનું મધ્ય છે. ॥ ૪૫ ॥

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥
पूरयेद् तुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થઃ—જે ખેચરીમુદ્રામાં ચંદ્રમાથી–ચંદ્રમામાંથી અમૃતની ધારા ઉત્પન્ન પામે છે તે ખેચરીમુદ્રા સાક્ષાત શિવજીને પ્યારી છે અને અતુલ અર્થાત્ જેને ઉપમા ન હોય અને દિવ્યરૂપ અર્થાત્ સર્વ નાડીઓમાં ઉત્તમ જે સુષુમ્ણા છે તેને પશ્ચિમ મુખમાં જિહ્વાથી પૂર્ણ કરે. ૪૬

पुरस्ताचैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ॥
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થઃ—અને પૂર્વમુખમાં પણ પૂર્ણ કરે અર્થાત્ સુષુમ્ણાને પ્રાણથી પૂર્ણ કરે તો નિશ્ચયથી અર્થાત્ નિઃસંદેહ ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે અને જો પૂર્વમુખમાં પ્રાણથી પૂર્ણ ન કરે અને પશ્ચિમમુખમાં કેવળ જિહ્વાથીજ પૂર્ણ કરી દે તો ખેચરીમુદ્રા મૂઢ અવસ્થાને પેદા કરે છે, એથી એ નિશ્ચિત નથી અને અભ્યાસ કરવામાં

ાવેલી ખેચરીમુદ્રા પણ ઉન્મની બની જાય છે અર્થાત્
ચિત્ત ધ્યેયાકાર હોવાથી તુર્યાવસ્થા થઇ જાય છે, ૪૭

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ॥
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થઃ—બંને ભ્રુકુટિઓના મધ્યમાં શિવરૂપ ઇશ્વરનું-
અથવા તો સુખરૂપ આત્માનું સ્થાન છે તે શિવ કે આ-
ત્મામાં મન લીન થઇ જાય છે અર્થાત્ મનની વૃત્તિનો
પ્રવાહ શિવાકાર થઇ જાય છે અને એ ચિત્તનો લય થાય
છે તેને તુર્યપદ અર્થાત્ જાગ્રત સ્વપ્નને સુષુપ્તિથી પર જે
ચોથું પદ છે તે જાણવું. આ પદમાં કાળ (મૃત્યુ) નથી
અથવા સૂર્ય અને ચંદ્રના નિરોધથી અવસ્થાનો ક્ષયનો
કારક સમય નથી. આ બાબત આગળ " મોક્ષં સુષુમ્ના
કાલસ્ય એ શબ્દોથી કહ્યું પણ છે. ॥ ૪૮ ॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः ॥
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થઃ—યોગી જ્યાં સુધી યોગનિદ્રામાં લાગી જા-
ય (અર્થાત્ સર્વે વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે યોગ
તે નિદ્રારૂપ જેને થાય તે યોગનિદ્રિત કહેવાય છે) ત્યાં-
સુધી ખેચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે અને જે યોગીને યોગ
નિદ્રા ભલા પ્રકારે પ્રાપ્ત થઇ ગઇ છે તેને તો કોઇ પણ
કાળમાં મૃત્યુ થતું નથી. ॥ ૪૯ ॥

निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥
स बाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગી નિરાલંબ નામ નિરાશ્રય મન
કરીને કાંઇપણ ચિંતન કરતો નથી અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રા
સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ પરમ વૈરાગ્યથી
ત્યાગ કરે છે તે યોગી બહાર અને અંતરના આકાશમાં
ઘડાના સમાન સ્થિર થાય છે અર્થાત્ જેમ ઘટ આકા-

શના વિષે બહાર ને અંદર આકાશથી પૂર્ણ થાયછે તેમ ખેચરીમુદ્રાના થવા પછી આલંબનના પરિત્યાગથી યોગી પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ સ્થિરરૂપ બને છે. ॥ ૫૦ ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થઃ—ખેચરી મુદ્રાના વિષય દેહથી બહારનો પવન જે પ્રકારે લીન થાય છે (કારણ કે તેની અંદર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) તે પ્રકારે દેહની મધ્યનો વાયુ પણ થાય છે (કારણ કે તેની બહાર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) એમાં સંશય નથી પરંતુ મન સહિત પવન પ્રાણની સ્થિરતાનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં નિશ્ચલતાને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ॥ ૫૧ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाज्जीर्यते वायु मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પ્રકારે કરીને પ્રાણરૂપ વાયુના માર્ગ જે સુષુમ્ણા છે તેમાં રાત દિવસ અભ્યાસ કરતો થકો યોગી છે તે યોગીનું અભ્યાસથી જે આધારમાં પ્રાણવાયુ જીર્ણ થઇ જાય છે અર્થાત્ લય પામી જાય છે તે વાયુનાં લયાધિષ્ઠાન (સ્થાન) માં મન પણ લય પામી જાય છે, ॥૫૨॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થઃ—યોગી પગના તળીયાંથી તે મસ્તક પર્યન્ત દેહને ચંદ્રમામાંથી નીકળતાં અમૃતવડે કરીને સિંચન કરે તો ઉત્તમ છે કાયા જેની અને અધિક છે બલ અને પરાક્રમ જેનાં એવો યોગી પૂર્વોક્ત અમૃતના સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति खेचरी॥

શના વિષે બહાર ને અંદર આકાશથી પૂર્ણ થાયછે તેમ ખેચરીમુદ્રાના થવા પછી આલંબનના પરિત્યાગથી યોગી પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ સ્થિરરૂપ બને છે. ॥ ૫૦ ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થઃ—ખેચરી મુદ્રાના વિષય દેહથી બહારનો પવન જે પ્રકારે લીન થાય છે (કારણ કે તેની અંદર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) તે પ્રકારે દેહની મધ્યનો વાયુ પણ થાય છે (કારણ કે તેની બહાર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) એમાં સંશય નથી પરંતુ મન સહિત પવન પ્રાણની સ્થિરતાનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં નિશ્ચલતાને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. ॥ ૫૧ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाज्जीर्यते वायु मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થ —આ પ્રકારે કરીને પ્રાણરૂપ વાયુના માર્ગ જે સુષુમ્ણા છે તેમાં રાત દિવસ અભ્યાસ કરતો થકો યોગી છે તે યોગીનું અભ્યાસથી જે આધારમાં પ્રાણવાયુ જીર્ણ થઇ જાય છે અર્થાત લય પામી જાય છે તે વાયુનાં ૩૫ સ્થાન (સ્થાન) મા મન પણ લય પામી જાય છે, ॥૫૨

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ —યોગી પગના તળીયાંથી તે મસ્તક પર્યન્તના દેહને ચન્દ્રમામાંથી નીકળતાં અમૃતવડે કરીને સિંચન કરે તે ઉત્તમ છે કાયા જેની અને અધિક છે બળ અને પરાક્રમ જેનાં એવો યોગી પૂર્વોક્ત અમૃતના સ્નાનથી સિદ્ધ થઇ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति खेचरी ॥

शक्तिमध्ये मनःकृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—શક્તિ-કુંડલીનીના મધ્યમાં મનને ધારણ
રીને અર્થાત્ મનને કુંડલીના આકારે બનાવીને અને શ-
ક્તિને મનના મધ્યમાં કરીને અર્થાત્ શક્તિ ધ્યાનના આ-
શ્રયથી શક્તિને મનમાં એક કરીને અને એથી કુંડલીને
જગાડીને અને અંતઃકરણરૂપ મનથી મનને દેખીને અર્થા-
ત્ મનનાં દર્શન દ્વારા બુદ્ધિને સ્થિર કરીને સર્વોત્તમ સ્વ-
રૂપ જે પરમપદ છે તેની ધારણા કરે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં
મનને લગાવે, ॥ ૫૪ ॥

विवेचन.

શ્રી ગોરક્ષનાથ કહે છે કે—' प्रबुद्धा वन्हियोगेन मनसा
मरुता सह ' મન અને પવન સહિત કુંડલી અગ્નિના યોગથી
પ્રબુદ્ધ થાય છે. " ॥ ૫૪ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થઃ—આકાશના સમાન પૂર્ણ જે બ્રહ્મ તેના
વિષે પોતાના આત્માને કરીને અર્થાત્ ' બ્રહ્મ હું છું '
એવી ભાવના કરીને પોતાનું રૂપ સ્વરૂપ આત્મામાં પૂર્ણ
બ્રહ્મને કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કર અને
સકળ પ્રપંચને બ્રહ્મમય કરીને અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સઘળું
વિચારીને કોઇની પણ ચિંતા ન કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું
એવા પ્રકારનાં ધ્યાનનો પણ પરિત્યાગ કરી દે. ॥ ૫૫ ॥

अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभः इवार्णवे ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પ્રમાણે સમાધિમાં સ્થિત યોગીની
પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે—

[illegible] પૂર્ણ થાયછે તેમ [illegible] પરિત્યાગથી યોગી [illegible] ॥ ૫૦ ॥

[illegible] मंडपः ॥
[illegible] मह ॥ ५१ ॥

[illegible] દેહથી બહારનો [illegible] તેની અંદર [illegible] વાયુ પણ [illegible] હોતી નથી) [illegible] પ્રાણની સ્થિ- [illegible] પ્રાપ્ત થઈ [illegible]

[illegible] ॥
[illegible] ॥ ५२ ॥

[illegible] વાયુના માર્ગે [illegible] થકો યોગી [illegible] પ્રાણવાયુ ઉર્ધ્વ [illegible] વાયુનાં સ્થા- [illegible] થાય છે, ॥૫૨॥

अमनः [illegible]
[illegible] ॥ ५३ ॥

[illegible] મસ્તક પર્ય- [illegible] કરીને સિંચન કરે તો [illegible] છે [illegible] છે બળ અને પરાક્રમ જેના એવો યોગી [illegible] સ્નાનથી શુદ્ધ થઈ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति [illegible] ॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—શક્તિ-કુંડલીનીના મધ્યમાં મનને ધારણ કરીને અર્થાત્ મનને કુંડલીના આકારે બનાવીને અને શક્તિને મનના મધ્યમાં કરીને અર્થાત્ શક્તિ ધ્યાનના આશ્રયથી શક્તિને મનમાં એક કરીને અને એથી કુંડલીને જગાડીને અને અંતઃકરણરૂપ મનથી મનને દેખીને અર્થાત્ મનનાં દર્શન દ્વારા બુદ્ધિને સ્થિર કરીને સર્વોત્તમ સ્વરૂપ જે પરમપદ છે તેની ધારણા કરે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં મનને લગાવે. ॥ ૫૪ ॥

विवेचन.

શ્રી ગોરક્ષનાથ કહે છે કે—'प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह' મન અને પવન સહિત કુંડલી અગ્નિના યોગથી પ્રબુદ્ધ થાય છે." ॥ ૫૪ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—આકાશના સમાન પૂર્ણ જે બ્રહ્મ તેના વિષે પોતાના આત્માને કરીને અર્થાત્ 'બ્રહ્મ હું છું' એવી ભાવના કરીને પોતાનું રૂપ સ્વરૂપ આત્મામાં પૂર્ણ બ્રહ્મને કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કર અને સકલ પ્રપંચને બ્રહ્મમય કરીને અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સઘળું વિચારીને કોઈની પણ ચિંતા ન કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવા પ્રકારનાં ધ્યાનનો પણ પરિત્યાગ કરી દે. ॥ ૫૫ ॥

अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभः इवार्णवे ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ—આ પ્રમાણે સમાધિમાં સ્થિત યોગીની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે—

અંતઃકરણમાં શૂન્યતા હોય અર્થાત્ બ્રહ્મથી અતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી બીજાની પ્રતીતિ ન થતી હોય અને બીજાને નહીં દેખવાને લઇને અંતઃકરણથી બહાર પણ આ પ્રકારે શૂન્યતા હોય. જેમ આકાશમાં સ્થિત ઘટ અંદર અને બહારઃજળથી શૂન્ય હોય છે તેમ હૃદયાકાશરૂપ અંતઃકરણમાં બ્રહ્માકારઃવૃત્તિના હોવાથી અથવા તો બ્રહ્મની વાસનાથી વાયુથી પૂર્ણ હોય અને અંતઃકરણથી કે હૃદયાકાશથી બહાર પણ પૂર્ણ હોય અર્થાત્ સત્તારૂપથી કે બ્રહ્માતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી કે બ્રહ્મરૂપથી જેમ સમુદ્રમાં ડુબેલો ઘડો ચારે બાજુમાં જળથી પૂર્ણ હોય છે તેમ સમાધિમાં સ્થિત પુરૂષ પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ બને છે.

बाह्यचिन्ता न कर्त्तव्या तथैवांतरचिंतनम् ॥
सवाचतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५७॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિમાં સ્થિત યોગી બહારના માલ ચંદન આદિ વિષયોનું ચિંતન કરતો નથી અને તેજ પ્રમાણે અંતકરણમાં મનથી કલ્પેલાં જે આશામોદક, શ્વેત મંદિરવાટિકા આદિ છે તેનું પણ ચિંતન કરતો નથી અને એજ પ્રમાણે બહારની તેમજ અંદરની સંપૂર્ણ ચિંતાઓનો પરિત્યાગ કરીને કશી વસ્તુની પણ તે ચિંતા કરતો નથી અર્થાત્ પરમવૈરાગ્યથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ તે યોગી પરિત્યાગ કરી દે છે કારણ કેઃ બ્રહ્માકારવૃત્તિનો ત્યાગ થયા પછી તે યોગીને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ મુક્તિ જીવન સમયમાંજ થઇ જાય છે. ॥ ૫૭ ॥

संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं
संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥
संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
माश्रित्य निश्चय मवाप्नुहि राम शांतिम् ॥५८॥

ભાવાર્થ—બાહ્ય અને અભ્યંતર ચિંતાઓના પરિત્યાગથી શાન્તિ પણ થાય છે એમાં વસિષ્ઠના વાક્યનું પ્રમાણ આપે છે કે—
માનસિક વ્યાપારરૂપ જે સંકલ્પ છે તેની રચનારૂપ જ આ દૃશ્યમાન સંપૂર્ણ જગત્ છે અર્થાત્ બાહ્ય પ્રપંચ મનથી જ કલ્પિત છે અને આશા મોદક ગંધર્વનગર વાટિકા આદિ નાના પ્રકારના વિષયોની કલ્પનાઓનો જે વિલાસ છે તે વિલાસ પણ સંકલ્પનીજ રચના છે અર્થાત્ માનસ પ્રપંચ પણ સંકલ્પનીજ રચના રૂપ છે, વાસ્તે હે રામ, સંકલ્પમાત્રમાં જે મતિ અર્થાત્ બાહ્ય અને આભ્યંતર પ્રપંચમાં જે સત્યત્વ બુદ્ધિ છે તેનો તું ત્યાગ કરી દે અને (ત્યાગ કરી પછી શું કરવું એમ તું પ્રશ્ન કરતો હો તો) નિર્વિકલ્પનો આશ્રય લઈને અર્થાત્ આત્માવિષે જે કર્તા-ભોક્તા સુખી-દુઃખી સજાતીય-વિજાતીય-સ્વગત ભેદ-દેશ-કાળ-વસ્તુ પરિચ્છેદરૂપ જે વિવિધ કલ્પના છે તે કલ્પનાઓથી રહિત જે નિર્વિકલ્પરૂપ અર્થાત્ પૂર્વોક્ત વિવિધ કલ્પનાથી રહિત આત્મા છે તેનેજ ધારણાનો વિષય કરીને હે રામ, નિશ્ચયથી તું શાન્તિને પ્રાપ્ત થઈશ અને એ શાન્તિથી પછી સુખને પણ તું પ્રાપ્ત થઈશ, આ બાબત ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કે—
"નચાભાવયતઃ શાંતિરશાંતસ્ય કુતઃસુખમ્" સ્થિર હોય પુરૂષને શાન્તિ હોતી નથી અને અશાંત મનુષ્યને સુખ ક્યાંથી થાય? અર્થાત્ નજ થાય. ॥ ૫૮ ॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ॥
तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—જેમ કપૂર અગ્નિમાં સંયોગ કરવાથી પ્રાપ્ત કરીને લીનતા પામે છે અર્થાત્ અગ્નિના આકારે બની જાય છે અને જેમ જળમાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલો

સૈંધવનો કકડો વિલીન થાય છે અર્થાત્ લવણાકારને છોડી જલાકાર બની જાય છે તેમ તત્ત્વરૂપ આત્મામાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલું મન વિલીન થાય છે અર્થાત્ આત્માકાર બની જાય છે. ॥ ૫૯ ॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ॥

ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ६० ॥

ભાવાર્થઃ—હવે મનનો લય થયા પછી દ્વૈતના પણ લયનું વર્ણન કરે છે કે-સંપૂર્ણ જે જ્ઞેય (જ્ઞાનના યોગ્ય) અર્થાત્ જ્ઞાત પ્રતીયમાન છે તે અને જ્ઞાન એ સઘળું મન કહેવાય છે, (કારણ કે એ સઘળાં મનની કલ્પના માત્ર છે) જો જ્ઞાન અને જ્ઞેય મન સહિત નષ્ટ થઇ જાય તો બીજો માર્ગ નથી અર્થાત્ મનનો વિષય જે દ્વૈત છે તે રહેતો નથી. ॥ ૬૦ ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ॥

मनसो ह्युन्मनी भावाद्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થઃઆ દેખવામાં આવતું જે સ્થાવર જંગમ ચરાચરરૂપ સહિત જગત્ જે કાંઈ છે તે સઘળું મનથી દેખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ મનથી કલ્પિત છે અર્થાત્ મનની કલ્પના થયા પછી પ્રતીત થાય છે અને કલ્પનાના અભાવમાં પ્રતીત થાતું નથી એથી એ સઘળું ભ્રમરૂપજ છે. અને એ મનના ઉન્મની ભાવથી-વિલયથી દ્વૈત-ભેદની પ્રતીતિ થતી નથી કારણ કે દ્વૈતભ્રમના હેતુરૂપ જે મનનો સંકલ્પ છે તેનો તો ત્યાં અભાવ છે.॥૬૧॥

વિવેચન.

કદાચિત્ કોઇ એમ કહે કે-ભ્રમનું શરીર પ્રતીતિ માત્ર હોય છે. તો બૌદ્ધમતનો પ્રસંગ આવી જાય છે એ ઠીક નથી કારણ કે ભ્રમના અધિષ્ઠાન બ્રહ્મને સત્ય માને છે. ॥ ૬૧ ॥

ज्ञेयवस्तु परित्यागाद्विलयं याति मानसम् ॥

मनसो विलये जाते कैवल्य मवशिष्यते ॥ ६२ ॥

કરે છે કે મુક્તાસન-સિદ્ધાસનમાં સ્થિત થઈને અંતર ધાર અને બહાર દૃષ્ટિ 'મનરિપ ...' ઇત્યાદિ શ્લોકમાં આપેલી શાંભવી મુદ્રાને કરીને એકાગ્રચિત્તવાળો બનીને દક્ષિણ કર્ણમાં સુષુમ્ણા નાડીમાં ... જે દેહ-ની અંદરનો શબ્દ છે તેને સાંભળે છે. ॥ ૬૭ ॥

વિવેચન.

આ બાબત [illegible] કહે છે કે,

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] ॥ ”

વીણાના ઝંકારનો કર્યો નાદ પ્રથમ તો ઉન્મત્ત ભ-મરોના સમૂહના શબ્દ સમાન, પછી પવનથી ભરેલા સું-દર વાંસના શબ્દ સમાન, પછી ઘંટડીના શબ્દ સમાન, પછી સમુદ્રના શબ્દ સમાન ધીરો, પછી ગર્જતા મેઘના શબ્દ સમાન ગંભીર, એવો પૂર્વોક્ત નાદ આ શરીરમાં સુષુમ્ણા નાડીના છિદ્રમાં વર્તે છે.

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राण-
मुखानां निरोधनं कार्यम् ॥
शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुट-
ममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પરાંગમુખી નાડીઓથી નાદના અ-નુસંધાનનું વર્ણન કરે છે કે-કર્ણ અને નેત્ર અને પ્રાણ એ બધેનાં યુગલ નામે છિદ્રો, અને મુખ એ તમામનો નિરોધ કરે અર્થાત્ હાથનાં આંગળાંથી રોકે ધારવું કે એ પ્રકારે ઇન્દ્રિયોનો નિરોધ કરવાથી પ્રાણાયામોથી મળરહિત જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ છે તેમાં સ્ફુટ (પ્રત્યક્ષ) અમલ (સ્પષ્ટ) નાદ સાંભળી શકાય છે. ॥ ૬૮ ॥

विवेचन.

નિરોધન પ્રકારના સંબંધમાં કથન છે કે—

" अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ।
नासापुटौ तथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च ॥ "

અંગુઠાથી એટલે હાથના અંગુઠાથી ઉભય કાનોનું અને તર્જનીઓથી બન્ને નેત્રોનું અને મધ્યમા આંગળીઓથી નાસાપુટોનું (અને ચ કારનો પાઠ છે તેથી મુખનું) આચ્છાદન કરે. ॥ ૬૮ ॥

आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ॥
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्था चतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થ:—હવે નાદની ચાર અવસ્થાઓનું વર્ણન કરે છે કે-આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા, ને નિષ્પત્તિ અવસ્થા એ ચાર અવસ્થા સંપૂર્ણ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગોમાં થાય છે અર્થાત્ શાંભવીમુદ્રા વિગેરેમાં એ ચાર અવસ્થાજ હોય છે. ॥ ૬૯ ॥

अथारंभावस्था.

ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो ह्यानंदः शून्यसंभवः ॥
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ—આ ચાર અવસ્થાઓમાં આરંભાવસ્થા કે જે સર્વથી પ્રથમ છે તેનું વર્ણન કરે છે —

અનાહત ચક્રમાં વર્તમાન બ્રહ્મગ્રંથિનો જ્યારે પ્રાણાયામોના અભ્યાસથી ભેદ થાય છે (એ ગ્રંથી ભેદાય છે) ત્યારે આનંદને ઉપજાવનારો, હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાંથી પ્રકટનારો અનેક પ્રકારનો અને ભૂષણોના શબ્દ સમાન
અર્થાત્ [illegible] ના પ્રકારનો ધ્વનિ (શબ્દ)
[illegible]નાં સં [illegible]

આ [illegible] [illegible] નિ-
[illegible] [illegible]

ભાવાર્થ:—જ્ઞાનનો વિષય જે ચરાચરરૂપ દૃશ્ય છે તેના પરિત્યાગથી અર્થાત્ નામરૂપાત્મક જગતને વર્જિત કરવાથી મન વિલયને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત્ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માકાર બની જાય છે અને મનનો વિલય થયા પછી કૈવલ્ય શેષ રહી જાય છે અર્થાત્ અદ્વિતીય આત્મારૂપજ શેષ રહી જાય છે. ॥ ૬૨ ॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ॥
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ:—આ પ્રકારના ઉપાય સાધન છે જેનાં અને કયા પ્રકારે જે સ્વાનુભવ અર્થાત્ સંશય અને વિપર્યયથી રહિત આત્માનુભવ એનાથી યુક્ત ચિત્તવૃત્તિનિરોધરૂપ સમાધિનો માર્ગ અર્થાત્ પ્રાપ્તિનો ઉપાય પૂર્વાચાર્યોએ કહેલો છે અર્થાત્ સમાધિના અભ્યાસથી મહાન્ (શુદ્ધ) છે આત્મા (અંતઃકરણ) જેનાં એવા મહાત્મા મત્સ્યેન્દ્રાદિ પૂર્વાચાર્યોએ પોતાના અનુભવથી પૂર્વોક્ત સમાધિનો માર્ગ વર્ણન કરેલો છે. ॥ ૬૩ ॥

सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रजन्मने ॥
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ:—સુષુમ્ણા આદિ નાડીઓથી ફૂટસ્થ આચાર્ય એને પ્રણામ કરે છે કે—

મધ્યનાડીરૂપ સુષુમ્ણાને, આધારશક્તિરૂપ કુંડલિનીને, ચંદ્રમાથી છે જન્મ જેનો એવી સુધાને અને ઉન્મનરૂપ એ મનોન્મનીને નમસ્કાર કરે છે કે જે મનોન્મની દેહ ઇન્દ્રિયને અનરૂપ જે જડ પદાર્થ છે તેને પણ ચેતનતાની પ્રેરક છે તેથી મહાશક્તિ-ચિચ્છક્તિ રૂપરૂપ છે અને જે ચેતન છે તે આત્મરૂપ છે.

આ શ્લોકમાં નમસ્તુભ્યં એ પદનો સર્વત્ર સંબંધ છે. ॥ ૬૪ ॥

अश्रक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ॥
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થઃ—અનેક પ્રકારના સમાધિના ઉપાયોને કહી કરીને નાદાનુસંધાનરૂપ જે મુખ્ય ઉપાય છે તેનું વર્ણન કરવાની હવે પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—

અવ્યુત્પન્ન (મૂર્ખ) છે તેથી જેને તત્ત્વજ્ઞાન અશક્ય છે એવા મૂઢોને પણ જે સંમત છે એવાં ગોરક્ષનાથનાં કહેલાં નાદોપાસનને અર્થાત્ અનાહત ધ્વનિનાં સેવનનું વર્ણનનું કરે છે અને આ નાદનું અનુસંધાન ગોરક્ષનાથ સમા મહાપુરૂષે કરેલું છે એથી અવશ્યમેવ કરવા યોગ્ય છે ॥ ६५ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકમાં અપિ શબ્દનો પ્રયોગ છે એ એમ દર્શાવે છે કે આ નાદોપાસન જ્યારે અબઘુને પણ સંમત છે ત્યારે ભણેલાને સંમત હોય એમાં આશ્ચર્ય શું છે. ॥ ६५ ॥

श्रीआदिनाथेन सपादकोटि
लयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसंधानकमेकमेव
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—શ્રીઆદિનાથે (શિવજીએ) સવા કરોડ ચિત્તના લયના ઉપાયરૂપ પ્રકારો કહ્યા છે તે તમામ સર્વોત્તમ રૂપથી વર્તે છે પરન્તુ અમો તો એક નાદાનુસંધાનનેજ (નાદનું સેવન) કેવળ અત્યંત મુખ્ય લયનાં સાધનોમાં માનીએ છીએ કે તે સર્વ ઉપાયોથી ઉત્તમ છે અને ગોરક્ષનાથજીને અભિમત છે તેથી અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે. ॥ ६६ ॥

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तःस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ—હવે શાંભવીમુદ્રાથી નાદાનુસંધાનનું વર્ણન

चित्तानंदं तदा जित्वा सहजानंदसंभवः
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥७६॥

ભાવાર્થ—અને હવે તે યોગીના નાદને વિષય જે અંતઃકરણની વૃત્તિ છે તેથી ઉત્પન્નરૂપ જે ચિત્તનો આનંદ છે તેનો તિરસ્કાર કરવાના પછી સ્વાભાવિક આત્મસુખરૂપ જે સહજાનંદ છે તેનો આવિર્ભાવ થાય છે. પછી વાયુ સંબંધી વાતપિત્ત કફદોષોથી પ્રગટતાં દુઃખો, વૃદ્ધાવસ્થા, અને આધ્યાત્મિક દુઃખ અને જ્વર આદિ વ્યાધિ, ક્ષુધા (ભોજનની ઇચ્છા) ને નિદ્રાથી વિગેરેથી રહિત તે સમયમાં થઈ જાય છે. ॥ ૭૫ ॥

रुद्रग्रंथिं यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ॥
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥७६॥

ભાવાર્થ—જે રૂદ્રગ્રંથિ આજ્ઞાચક્રમાં હોય છે તે રૂદ્રગ્રંથિનું ભેદન કરીને તે કાલે તે પ્રાણ શર્વ નામ ઇશ્વરનું સ્થાન જે ભ્રૂકુટીના મધ્યમાં છે તેમાં પ્રવેશે છે.

હવે નિષ્પત્તિ અવસ્થાનું વર્ણન કરે છે કે,—

નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં અર્થાત્ પ્રાણના બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચવા પછી એવો વેણુ નામ વાંસળીના શબ્દની જેમ શબ્દ થાય છે કે જાણે શબ્દ કરતી વીણાનો શબ્દ યતો હોય નહીં.

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ॥
सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ—એ નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં ચિત્ત એકીભૂત થાય છે અર્થાત્ વિષય અને વિષયી (જ્ઞાન) એઓનો અભેદ (એકતા) થવાથી રાજ છે નામ જેનું એવું તે ચિત્ત બની જાય છે કારણ કે ચિત્તની એકાગ્રતાનેજ રાજયોગ કહેવામાં આવે છે, અને તે યોગી સૃષ્ટિ અને સંહારના કર્તા ઇશ્વરના સમાન બની જાય છે અર્થાત્ નાદના અનુસંધાનથી રચના અને સંહારના કર્તા ઇશ્વરરૂપ બની જાય છે. ॥ ૭૭ ॥

ત્ય પૂર્વોક્ત અમરકોશના શ્લોકના આધારે લેવો. કે-જ્ઞાનીના ત્રણા અરજને નિર્વાણ, નીર્વાણ, પ્રાણ કરણ, તે પ્રમાણ કહે . ॥ ૭૦ ॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥
संपूर्णहृदयः शून्य आरंभो योगवान्भवेत् ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થઃ—હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાં આરંભ (નાદનો પ્રારંભ) થાય છે ત્યારે અર્થાત્ જો હૃદયમાં નાદની પ્રતીતિ થાય તો પ્રાણવાયુથી ભલાપ્રકારે પૂર્ણ છે હૃદય જેનું અને આનંદથી પૂર્ણ હૃદય થાય છે ત્યારે યોગીરૂપ લાવણ્યવાળા દિવ્ય દેહવાળો બની જાય છે અને તેજસ્વી (પ્રતાપી) અને ઉત્તમ ગંધવાન્ અને રોગોથી રહિત બની જાય છે. ॥ ૭૧ ॥

વિવેચન.

આ સ્થળમાં 'શૂન્ય'થી હૃદયાકાશ એ વાસ્તે કહ્યું છે કે-હૃદયાકાશ, ચિદાકાશ, ભ્રુકુટિમધ્યાકાશ એ ત્રણેનો ક્રમથી શૂન્ય, અતિશૂન્ય અને મહાશૂન્ય એવા શબ્દોથી યોગીઓ વ્યવહાર કરે છે. ॥૭૧॥

अथ घटावस्था.

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यमः ॥
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે ઘટાવસ્થાને કહે છે કે, બીજી ઘટાવસ્થા છે તેમાં પ્રાણવાયુ પોતાની સાથે અપાન અને નાદ બિંદુ એઓની એકતા કરીને કંઠસ્થાનનાવિષે વર્તમાન જે મધ્યચક્ર છે તેમાં પહોંચી જાય છે, (" मध्यचक्रमिदंज्ञेयं षोडशाधारबंधनम्—સોળ આધાર છે બંધન જેનાં એવું આ મધ્યચક્ર જાણવું ") અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અવસ્થા થઈ જાય તો યોગી એ અવસ્થામાં દૃઢ આસન-સ્થિર આસનવાળો જ્ઞાની અને દેવસમાન બની જાય છે અર્થાત્ પૂર્વની અપેક્ષાથી કુશળબુદ્ધિ અને રૂપલાવણ્યની અધિકતાથી દેવ તુલ્ય બની જાય છે. ॥ ૭૨ ॥

થાય છે તેના કર્તા જે યોગીશ્વર (યોગીઓમાં ઉત્તમ) છે તેના હૃદયમાં વધતો જતો તથા વાણી જેને ' આ છે' એમ કહી શકતી નથી એવો જે યોગશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ એક મુખ્ય આનંદ થાય છે તે આનંદને તો એક દી ગુરુનાથ અર્થાત્ ગુરૂ સ્વામીજી જાણે છે. ॥ ૮૧ ॥

વિવેચન.

આથી એમ સૂચવ્યું છે કે—નાદનાં અનુસંધાનનો આનંદ તેની દરરોજ પ્રતીત થાય છે પરન્તુ એ આનંદ બીજા કોઇ પણ પ્રકારથી જાણ્યો જાતો નથી. ॥ ૮૧ ॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

ભાવાર્થ:—પોતાના હાથની બે આંગળીયોથી કાનનાં છિદ્રોને બંધ કરીને મુનિ જે શબ્દને શ્રવણ કરે છે ત્યાં તેનું ચિત્ત જ્યાંસુધી સ્થિરપદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી સ્થીર કરે છે. ॥ ૮૨ ॥

વિવેચન.

નાદના અનુસંધાનથી પ્રત્યાહાર આદિના ક્રમથી સમાધિનું વર્ણન કરે છે કે—મનનો કરનારો યોગી હાથના અંગુઠાઓથી કાનનાં દ્વારોને ઢાંકીને અર્થાત્ કર્ણનાં છિદ્રોમાં અંગુઠાઓ લગાવીને જે અનાહત ધ્વનિને સાંભળે છે તે અનાહતધ્વનિમાં અસ્થિર પણ ચિત્તને ત્યાંસુધી સ્થિર કરે કે જ્યાંસુધી તુર્યાવસ્થારૂપ સ્થિર પદને પ્રાપ્ત ન થાય આ બાબત કથન પણ છે કે—" तुर्यावस्थाचिदभिव्यंजकना दस्य वेदनं प्रोक्तमिति नादानुसंधानेन वायुस्थैर्यं मणिमाद्यो पि भवतीति " " તુર્યાવસ્થા, ચેતનનો અભિવ્યંજક (પ્રગટ કરનાર) જે નાદ છે તેના જ્ઞાનરૂપ છે અને નાદનાં અનુસંધાનથી વાયુની સ્થિરતા અને અણિમાદિ સિદ્ધિ પણ થાય છે. શ્રીનિપુરસાર સમુચ્ચયમાં પણ કથન છે કે—

"विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः नादः
अणिमादिगुणा भवन्त्यिवस्यावित पुण्यं च महागुणोदयस्य

પછી મર્દલ, શંખ, વિગેરેના શબ્દ સમાન શબ્દ સંભ-
ળાય છે અને એજ પ્રકારે ઘંટા અને કાહલ નામનાં વા-
જીંત્રના શબ્દ સમાન શબ્દની પ્રતીતિ બ્રહ્મરંધ્રમાં થાયછે.૮૫

अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ॥ ८६ ॥

ભાવાર્થઃ—પછી પ્રાણની બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિરતા થાય છે
તેના અંતમાં કિંકિણી-વંશ-વીણા-ભ્રમર-એઓના શબ્દના
સમાન સંભળાય છે. આ પ્રકારે દેહના મધ્યમાં નાના
પ્રકારના શબ્દો સંભળાય છે. ॥ ૮૬ ॥

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ॥
तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥

ભાવાર્થ—મેઘ ભેરી આદિના જે મહાન્ શબ્દો છે
તેના સમાન શબ્દને સાંભળવા પછી પણ એ શબ્દોમાં સૂ-
ક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ જે નાદ છે તેનું ચિંતન કરે કારણ કે
સૂક્ષ્મનાદ લાંબા વખત પર્યન્ત રહે છે અને એ નાદમાં
આસક્ત થયું છે ચિત્ત જેનું એવો મનુષ્ય-યોગી પણ દી-
ર્ઘકાલ પર્યન્ત સ્થિર મતિવાળો બની જાય છે. ॥ ૮૭ ॥

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ॥
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥

ભાવાર્થ—મેઘ, ભેરી આદિ મહાન્ નાદને વર્જી
કરી સૂક્ષ્મમાં કે સૂક્ષ્મ નાદને વર્જી મહાન્ નાદમાં રમણ
કરતાં રજોગુણથી અત્યંત ચંચળ ચિત્તને અર્થાત્ મહાન્,
સૂક્ષ્મ શબ્દનાં ગ્રહણ કે પરિત્યાગથી ક્ષીણ કરતાં ક્યાંય
મનને ચલાયમાન ન કરે કારણ કે વિષયોનાં આસક્ત
મન સમાધાન પામી શકતું નથી અને નાદમાં રમતું થયું
જે મન છે તેનું સમાધાન થઈ શકે છે. ॥ ૮૮ ॥

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९ ॥

ભાવાર્થઃ—અથવા જે તે ઘન કે સૂક્ષ્મ નાદમાં પ્રથમ મન લાગે ત્યાં તે નાદમાં ભલાપ્રકારે સ્થિર બની કરી સે મન તે નાદમાં લય થઇ જાય છે. ॥ ૮૯ ॥

विवेचन.

અહીં પૂર્વવાક્યથી પ્રત્યાહાર, બીજાં વાક્યથી ધારણા ને ત્રીજાં વાક્યથી ધ્યાનદ્વારા સમાધિ કહી છે. ॥ ૮૯ ॥

मकरंदं पिबेन्भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ॥
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि कांक्षते ॥ ९० ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પુષ્પના રસનું પાન કરનારો ભ્રમર પુષ્પના ગંધની અપેક્ષા કરતો નથી અર્થાત્ પુષ્પમાં ગંધ છે કે નહિં અગર તે ગંધ સારી છે કે બુરી છે ઇત્યાદિ બાબત રસભોગી ભ્રમરો પુષ્પ પરત્વે જોતોજ નથી પરન્તુ કેવળ તે રસનુંજ પાન કરે છે તેમ નાદમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત પણ પોતાને બંધન કરનારા માળા ચંદન આદિ જે વિષયો છે તેની આકાંક્ષા કરતું નથી. એ વાત સુનિશ્ચિત છે. ॥ ૯૦ ॥

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥
नियन्त्रणे समर्थोऽयं निनाद निशितांकुशः ॥ ९१ ॥

ભાવાર્થ.—આ મનરૂપી મસ્ત ગજરાજ કે જે વિષયોરૂપ વાટિકામાં વિહાર કરનારો છે તેને વશ કરવામાં આ નાદરૂપ તિક્ષ્ણ અંકુશ સમર્થ છે. ॥ ૯૧ ॥

विवेचन.

શબ્દ આદિ વિષયરૂપ જે ઉદ્યાન છે તેમાં વિચરતો થકો જે મનરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્ર છે તેનાં પરાવર્તનમાં અર્થાત્ તે હાથીને કુંઠાંરી દેવામાં આ નાદરૂપ જે તીક્ષ્ણ અંકુશ છે તે પરમ સમર્થ છે— આ શ્લોકોથી ઇન્દ્રિયોનું વિષયથી જે પ્રત્યાહરણ તે પ્રત્યાહાર કહ્યો છે, અર્થાત્ વિષયોમાં ક્રમથી ચરનારી જે નેત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો છે તેની જે વિષયોથી નિવૃત્તિ તેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

बद्धं तु नादबंधेन मनःसंत्यक्तचापलम् ॥
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगोयथा ॥ ९२ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પાંખ વિનાનું પક્ષી સત્વર સ્થિર થઈ જાય છે તેમ નાદરૂપ બંધથી બાંધેલું આ મન પોતાની ચપળતાને તજી કરી સત્વર સ્થિરતાને પામે છે. ॥

विवेचन.

નાદરૂપ જે બંધનનું સાધન છે તેથી પોતાની શક્તિ અનુસાર બંધવામાં આવેલું મન અર્થાત્ નાદની ધારણા આદિમાં કલ્પના કરેલું ચિત્ત અને એથી કરી સઘળા પ્રકારે તજી દીધી છે સ્વભાવમાં વિષયોના ગ્રહણરૂપ ચંચળતા જેણે એવું મન નિરંતર સ્થિરતાને પામે છે, અર્થાત્ એ મન ધારણાને પ્રાપ્ત એ પ્રકારે થાય છે કે જેમ છેદન કરેલી છે પાંખો જેની એવું પક્ષી સ્થિર થઈ જાય છે. આ શ્લોકથી શુભ આશ્રયમાં ચિત્તનાં સ્થાપનરૂપ તે ધારણાને કહી છે કે જેના સંબંધમાં આ વચનો છે કે—

" प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।
वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थैर्यं शुभाश्रये ॥

" પ્રાણાયામથી પવનને અને પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયને વશ કરીને શુભાશ્રય નામ બ્રહ્મરંધ્રમાં ચિત્તની સ્થિરતાને કરે. ॥ ૯૨ ॥

सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥
नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

ભાવાર્થઃ—બાહ્ય અને અંદરના જે સંપૂર્ણ વિષય છે તેની ચિંતાનો ત્યાગ કરીને સાવધાન-એકાગ્ર ચિત્તથી રાજયોગનો અભિલાષી યોગી નાદનુંજ અનુસંધાન કરે અર્થાત્ નાદાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ કરે. ॥ ૯૩ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકથી—

' तद्रूप प्रत्ययैकाग्र्य संततिश्चान्य निस्पृहा ।
तद्ध्यानं प्रथमैरंगैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप ॥

चित्तनी प्रत्ययैकतानतारूप ध्यान कह्युं छे. जे ध्यान ऊपरना श्लोकथी कह्युं छे के " ब्रह्मरूप प्रत्ययनी जे एकरस संतति अने अन्य विषयोनी निःस्पृहा ते ध्यान छे तेप्र प्रथम छ अंगोथी अर्थात् यम-नियम-आसन-प्राणायाम प्रत्याहार-धारणा एओथी प्राप्त थाय छे अर्थात् तेनी प्राप्तिनां छ अंग कारण छे. ॥ ९३ ॥

नादोंतरंगसारंगबंधने वागुरायते ॥
अंतरंगकुरंगस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

भावार्थ —नाद अंतरंग (मन) जे सारंग मृग तेनां बंधन (चंचळतानुं हरवु) मां मृगबंधननी जाळना समान छे अर्थात् जेम मृगबंधननी जाळनां बंधनथी मृगनी चंचळता हराइ जाय छे तेम नाद पण मननी चचळताने पोतानी शक्तिथी हरी ले छे अने नादज अंतरंग (मन) हरणना बंधनमां व्याधना समान छे, अर्थात् जेम व्याध मृगजाळ बंधनमां बांधेलां मृगने हरे छे तेम पोतामा आसक्त थयां मनने नाद पण हरे छे अर्थात् नाना प्रकारनी जे मनमां वृत्तिओ ऊठे छे तेने नाद दूर करे छे ॥ ९४ ॥

अंतरंगस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ॥
नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥

भावार्थः—अने योगीजननो जे अंतरंगरूप अर्थात् मनरूप अश्व छे तेना परिघ अर्थात् अश्वशाळाना द्वारना अवरोधक लोहना दंडना समान नाद छे निदान जेम अश्वशाळानो लोहदंड अश्वनी अन्यत्र गतिने अटकावे छे तेम नाद पण मननी अन्यत्र विषयादिकमांजे गति छे तेने अटकावे छे. आ कारणथी योगीजन निश्चय करीने नादनी उपासनानो निश्चय करे छे. ॥ ९५ ॥

बद्धं विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणात् ॥
मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्य खेटनम् ॥ ९६ ॥

ભાવાર્થ:—નાદરૂપ જે ગંધક છે તેનાથી જારણ ક-
વાથી અર્થાત્ નાદ ગંધકના સંયોગથી ચંચળતાને હરી
લેવાથી બદ્ધ (એક નાદમાંજ આસક્ત) અને પારાના
પક્ષમાં ગુટિકારૂપ થયો સમજવો અને બારસુદીજ તજી
દીધું છે વિષયાકાર પરિણામરૂપ ચાંચલ્ય જેને અને પા-
રાના પક્ષમાં તજી દીધી છે સ્વાભાવિક ચંચળતા જેણે
એમ સમજવું. આવો મનરૂપી પારદ (ચંચળ રૂપ) નિ-
રાલંબ નામના આકાશરૂપ અપરિચ્છિન્ન બ્રહ્મમાં ગમનને
અર્થાત્ બ્રહ્માકાર વૃત્તિના પ્રવાહને પ્રાપ્ત થાય છે. પારાના
પક્ષમાં આકાશ ગમન સમજવું. તાત્પર્ય એ છે કે—આ
પ્રકારે બંધાયુ ગયેલું મન નિરવચ્છિન્ન (એક રસ) બ્ર-
હ્માકાર વૃત્તિના પ્રવાહને કરવા વાળું બને છે. ॥ ૯૬ ॥

नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगभुजंगमः ॥
विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्न हि धावति ॥ ९७ ॥

ભાવાર્થ:—અનાહત શબ્દરૂપ નાદનાં શ્રવણથી ત-
ત્વજ મનરૂપ સર્પ સકળ વિશ્વનું વિસ્મરણ કરીને એકાગ્ર
થતો છતો ક્યાંઇ પણ આમ તેમ ધાવન કરતો નથી. ૯૭

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં મન ચપળ તથા નાદપ્રિય છે તેથી તેને સર્પની
ઉપમા આપવામાં આવી છે. મન નાદાકારવૃત્તિ પ્રવાહી થવાથી કોઇ
વિષયમાં ભમતું નથી. ધ્યાનથી પાછળ કહેલા શ્લોકોથી 'तस्यैव
कल्पनाहीनं स्वरूपग्रहणं हि यत् । मनसा ध्याननिष्पाद्यः समाधिः
सोऽभिधीयते ॥ ઇત્યાદિ શ્રીવિષ્ણુપુરાણોક્ત વચનથી અને। तदेव
अर्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि ઇત્યાદિ શ્રી પાતંજલ
સૂત્રનાં વચનથી કથી કહેવામાં આવતી સમાધિ અને સંપ્રજ્ઞાત
સમાધિ કહી છે કે—તેનાજ કલ્પનાહીન સ્વરૂપનું ગ્રહણ મનથી છે
તે ધ્યાનથી ઉત્પન્ન પામે છે અને એનેજ સમાધિ કહેવાય છે.
એજ આત્માનો જે અર્થ માત્ર નિર્ભાસ સ્વરૂપ શૂન્યના સમાન છે
તેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. ॥ ૯૭ ॥

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ॥
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ કાષ્ઠમાં સળગતો અગ્નિ કાષ્ઠની સાથેજ શાંત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવર્ત્તેલું-લાગેલું આ ચિત્ત નાદની સાથેજ લય પામે છે. ॥ ૯૮ ॥

વિવેચન.

ચિત્ત નાદમાં લીન થાય છે એટલે કે રજોગુણી ને તમોગુણી વૃત્તિઓના નાશથી સત્તા માત્ર કે સંસ્કારમાત્ર શેષ રહી જાય છે. આ સ્થળમાં મૈત્રાવરુણીય શાખાનો મત છે કે। यथा निरिंधनो वह्निः स्वयोनावुपशाम्यति । तथा वृत्तिक्षयाच्चित्तं स्वयोना वुपशाम्यति ॥ જેમ ઇન્ધિનવિનાનો અગ્નિ પોતાની યોનિરૂપ કાષ્ટમાં શમ' જાય છે તેમ વૃત્તિઓના ક્ષયથી ચિત્ત પણ પોતાની યોનિ જે બ્રહ્મ છે તેમાં શાંત બની જાય છે. ॥ ૯૮ ॥

घंटादिनादसक्तस्तब्धांतःकरण हरिणस्य ॥
प्रहरणमपि सुकरं शरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

ભાવાર્થઃ— ઘ'ટા આદિ જેના જેવા કે શ'ખ, મર્દલ, ઝર્ઝર, દુ'દુભી આદિક નાદો છે તેમાં આસક્ત અને નિ'ચ્ચળ જે અંતઃકરણરૂપ મૃગ છે તેને જો બાણસંધાનમાં મનુષ્ય પ્રવીણ હોય તો પ્રહાર કરવો સુકર છે. ॥ ૯૯ ॥

વિવેચન

અહીં નાના પ્રકારની વૃત્તિઓના પ્રતિબંધરૂપ અંતઃકરણનો પ્રહાર સમજવો અને હરિણ પક્ષમાં હનન સમજવું અને બાણનું સંધાન પણ બાણના સમાન આયામમાં જે વાયુ તેનો સુષુમ્ણા માર્ગથી બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરી લેવો અને હરિણપક્ષમાં ધનુષપર બાણનું યોજન સમજવું. ॥ ૯૯ ॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ॥
ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः ॥
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमंपदम् ॥ १०० ॥

ભાવાર્થઃ—અનાહત અર્થાત તાડન કર્યા વગર પ્રગટેલો નાદ તેની જે ધ્વની પ્રતીત થાય છે તે ધ્વનિના અંતર્ગતજ અર્થાત્ તે ધ્વનિની અંદરજ જ્ઞેયરૂપ પ્રકાશમાન ચૈતન્ય છે અને તે જ્ઞેયના અંતર્ગત અંતઃકરણરૂપ મન છે અને એજ જ્ઞેયમાંજ મન વિલયને પામે છે અર્થાત્ પરમ વૈરાગ્યથી સંપૂર્ણ વૃત્તિઓથી શુન્ય થઇને સંસ્કારમાત્ર શેષ રહે છે અને એજ વિષ્ણુ નામ (વ્યાપક) આત્માનું પરમપદ છે અર્થાત્ યોગીજનોની પ્રાપ્તિને યોગ્ય અંતઃકરણની વૃત્તિરૂપ ઉપાધિથી રહિત આત્મારૂપ છે. ૧૦૦

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत्परंब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેટલો અનાહત ધ્વનિ સંભળાય છે તેટલોજ આકાશની ઘણા પ્રકારે કરી કલ્પના થાય છે, કારણ કે શબ્દ આકાશરૂપ છે અને ગુણગુણીનો અભેદ છે અને જ્યારે મનસહિત શબ્દનો વિલય થઇ જાય છે ત્યારે શબ્દ રહિત જે પરબ્રહ્મ છે તેજ પરમાત્મા શબ્દથી કહેવાય છે અર્થાત્ સર્વ વૃત્તિઓનો લય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપથી સ્થિત છે તેજ પરબ્રહ્મ પરમાત્માસ્વરૂપ છે. ॥ ૧૦૧ ॥

यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ॥
यस्तत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

ભાવાર્થઃ—જે કાંઇ નાદરૂપથી સાંભળ્યું જાય છે તે શક્તિજ છે અને જેમાં તત્ત્વોનો લય થાય છે તે નિરાકાર પરમેશ્વર છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો ક્ષય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપાવસ્થિત છે તેજ આત્મા છે આ પૂર્વોક્ત પાંચ શ્લોકોથી રાજયોગ નામની અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે. ॥ ૧૦૨ ॥

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥
राजयोग समारूढः पुरुषः कालवंचकः ॥ १०३ ॥

ભાવાર્થઃ—હઠ અને લયના જે સંપૂર્ણ ઉપાય-સાધનો છે અર્થાત્ આસન, કુંભક, મુદ્રા આદિ હઠના ઉપાયો ને નાદાનુસંધાન, શાંભવીમુદ્રા આદિ લયના ઉપાય છે તે સંપૂર્ણ ઉપાયો મનની સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે રાજયોગ છે તેની સિદ્ધિના વાસ્તેજ કહેવામાં આવ્યા છે અને આ રાજયોગમાં ભલાપ્રકારે આરૂઢ નામ પરાયણ (પ્રાપ્ત) જે પુરૂષ છે તે કાળનો વંચક અર્થાત્ મૃત્યુને છેતરવાવાળો બની જાય છે. ॥ १०३ ॥

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥
उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

ભાવાર્થઃ—તત્ત્વ (ચિત્ત) જ બીજ છે. (કારણ કે ચિત્તજ ઉન્મની અવસ્થારૂપ જે અંકુર છે તેના આકારથી પરિણામને પ્રાપ્ત થાય છે) અને પ્રાણ અપાનની એકતારૂપ જે હઠ છે એજ ક્ષેત્ર છે (કારણ કે ક્ષેત્રના સમાન પ્રાણાયામમાંજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલતા ઉત્પન્ન પામે છે.) વળી ઉદાસીનતાજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલતાની ઉત્પત્તિનું કારણ છે, કારણ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું એ લક્ષણ કહ્યું છે કે-પરમ વૈરાગ્યનો હેતુ જે ચિત્તનો સંસ્કાર વિશેષ છે તેજ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. આ બીજ, ક્ષેત્ર, જળ, રૂપ પૂર્વોક્ત ત્રણેથી અસંપ્રજ્ઞાત અવસ્થા રૂપ ઉન્મની કલ્પલતા તરતજ ઉત્પન્ન પામે છે-સંપૂર્ણ ઇષ્ટની સાધક હોવાથી ઉન્મનીને કલ્પલતારૂપે કહેલી છે.) ॥१०४॥

सदा नादानुसंधानात्क्षीयंते पापसंचयाः॥
निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५ ॥

ભાવાર્થઃ—સદાકાળ નાદનાં અનુસંધાનથી પાપોના સમૂહ ક્ષીણ થાય છે અને નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં ચિત્ત અને પવન એ ઉભય અવશ્ય લીન થય જાય છે અર્થાત મન અને પ્રાણ એ ઉભયનો બ્રહ્મમાં લય થઇ જાય છે.॥१०५॥

વિવેચન.

અહીં શંખ દુંદુભી એ હદ માત્રના ઉપલક્ષક છે ॥૧૦૫॥

शंखदुंदुभिनादं च न शृणोति कदाचन ॥
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે આઠ શ્લોકોવડે કરીને ઉન્મની અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો જે યોગી છે તેની સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે–તે યોગી શંખ દુંદુભી ઈત્યાદિ શબ્દોને ક્યારે પણ સાંભળતો નથી અને ઉન્મની અવસ્થાવડે કરીને દેહ કાષ્ઠના સમાન થઈ જાય છે. ॥ ૧૦૬ ॥

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७ ॥

ભાવાર્થઃ—જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને ગર્ભરૂપ જે પાંચ વ્યુત્થાનાવસ્થા છે તેથી વિશેષે કરીને રહિત થાય છે અને સકળ ચિંતાઓથી રહિત એવો આ યોગી અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ યોગમાં સ્થિતિ પામેલો આ યોગી જીવન્મુક્ત થાય છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૧૦૭ ॥

વિવેચન.

સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના રૂપમાં સ્થિતિ પામે છે. આ વાત 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्' ઇત્યાદિ શ્રી પાતંજલ સૂત્રમાં પણ કહેવામાં આવી છે. ॥ ૧૦૭ ॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ॥
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિયુક્ત યોગીને મૃત્યુ પણ ભક્ષણ કરી શકતું નથી અને શુભ અશુભરૂપ કરવામાં આવેલાં કર્મોથી પણ આવા યોગીને જન્મમરણ આદિ કલેશો પણ થતા નથી અને તે યોગી કોઈપણ ઉપાયથી સાધ્ય થઈ

શકતો નથી અર્થાત્ કોઇ પુરૂષ યંત્રમંત્ર આદિથી તેને સાધી શકતો નથી. ॥ १०८ ॥

विवेचन.

આજ બાબત શ્રીપાતંજલ સૂત્રમાં "ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः" ઇત્યાદિથી સમાધિપ્રકરણમાં કહેવામાં આવી છે કે–તે સમાધિના સમયમાં સંપૂર્ણ કલેશોની નિવૃત્તિ થાય છે. ॥ १०८ ॥

न गंधं न रसं रुपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિયુક્ત યોગી સુરભિ અસુરભિરૂપ ગંધ, મધુર, આમ્લ, લવણ, કટુક, કષાય, તિક્તરૂપ છ પ્રકારના રસ, અને શુકલ, નીલ, પીત, રક્ત, હરિત, કપિશ, ચિત્રરૂપ સાત પ્રકારનાં રૂપ, અને શીત, ઉષ્ણ, અનુષ્ણાશીતરૂપ, એ ત્રણ પ્રકારના સ્પર્શ, અને શંખ. દુંદુભી, સમુદ્ર, મેઘ, એઓના બાહ્ય શબ્દો અને નાદરૂપ અંદરનો શબ્દ તથા પોતાનો દેહ અને પરનો દેહ એ તમામને યોગી જાણતો નથી.

चित्तं न सुप्तं नो जाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ॥
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव स ॥ ११० ॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગીનું ચિત્ત આચ્છાદક તમોગુણના અભાવથી સુપ્ત નથી (કારણ કે ત્રિગુણી અંતઃકરણમાં જે સમયે સત્ત્વગુણ અને રજોગુણનો તિરસ્કાર કરીને સર્વ ઇન્દ્રિયોનો આચ્છાદક તમોગુણ પ્રધાનપણે, અધિકતાથી વર્તે છે તે સમયે અંતઃકરણનો વિષયાકારરૂપ પરિણામ ન થવાથી સુપ્ત (શયન) અવસ્થા કહેવાય છે અને ઇન્દ્રિયોદ્વારા વિષયોનું ગ્રહણ થતું હોવાથી યોગીને તો જાગ્રત પણ નથી અને યોગી સ્મરણવિસ્મરણથી રહિત હોય છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના અને ઉદ્બોધના અભાવથી યોગી સ્મૃતિ રહિત છે અને સ્મૃતિનો જનક જે સંસ્કાર છે તેના અ

...ી યોગી વિસ્મૃતિથી રહિત છે અને સંસ્કાર વિશેષ ...વાં હોવાથકી નાશને પણ પ્રાપ્ત યોગી નથી અને ...દિકોની ઉત્પત્તિના અભાવથી ઉદય (ઉત્પન્ન) પણ જેનો ...ી નથી તે યોગી સદા મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૦ ॥

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥
न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિથી યુક્ત યોગી શીત, ઉષ્ણ પદાર્થને ...ને તાડના આદિ દુઃખને તથા સુરભિચંદન આદિ લેપ...રૂપ સુખને અને માન અપમાનને અર્થાત્ બીજાના કરેલા ...ત્કાર અને અનાદરને જાણતો નથી. ॥ ૧૧૧ ॥

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ॥
निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥११२॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગી સ્વસ્થતામાં અર્થાત્ ઇન્દ્રિય અને ...અંતઃકરણની પ્રસન્નતામાં સ્થિત બનીને જાગ્રત્ અવસ્થામાં ...પણ દેહ અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારથી શૂન્ય સુપ્તના સમાન ...અને બહારના વાયુના દેહમાં ગ્રહણરૂપ નિઃશ્વાસ અને ...દેહમાં સ્થિત વાયુને બહાર કહાડવારૂપ ઉચ્છ્વાસ એ ઉભ...યથી રહિત બનીને નિશ્ચળ થઇ જાય છે તે યોગી અવ...શ્યમેવ મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૨ ॥

अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ॥
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિયુક્ત યોગી સકળ શસ્ત્રોથી વધ કરવાને અયોગ્ય થાય છે અને સર્વ દેહધારી મનુષ્યો તેને વધ આદિ કરવામાં અશક્ય છે, મંત્રયંત્રવડે કરીને તે યોગી પુરૂષ અગ્રાહ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

વિવેચન.

શ્રીદત્તાત્રેય કહે છે કે—

પ્રથમ વિઘ્ન આળસ છે, બીજું વિઘ્ન ધૂર્ત પુરૂષોની સભા છે, ત્રીજું વિઘ્ન મંત્ર સાધન છે, અને ચોથું વિઘ્ન ધાતુવાદ છે એમ યોગશાસ્ત્રમાં કુશળ પુરૂષો કહે છે."

શ્રીમાર્કન્ડેય પુરાણમાં કથનછે કે,—

आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तुप्रकल्प्यते ।
पूर्वोक्तधूर्तगोष्ठी च तृतीयो मंत्रसाधनम्
चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुः ॥"

" उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टा ह्यात्मनि योगिनः ।
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे॥
काम्याः क्रियास्तथा कामान्मनुष्यो योऽभिवांछति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां गुप्यं धनं वसु ॥
देवत्वममरेशत्वं रसायनचयः क्रियाम् ।
मेरुं प्रपतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा ॥
श्राद्धानां शक्तिदानानां फलानि नियमास्तथा ।
तथोपवासात्पूर्त्ताच देवाभिर्चनादपि ॥
आतिथिभ्य श्चे कर्मभ्यः उपसृष्टोऽभिवांछति ।
विघ्नमित्थं प्रवर्त्तंत यत्नाद्योगी निवर्तयेत् ॥
ब्रह्मासंगि मनःकुर्वन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते ।"

યોગિના આત્મામાં દેખવા માત્ર જે વિઘ્ન આવે છે તે વિઘ્નોને હવે હું તારા પ્રતિ સંક્ષેપથી કહુંછું તે તું શ્રવણ કર. કામનાને લઇને કરવામાં આવેલાં કર્મો,જે કામનાઓને મનુષ્ય ઇચ્છે છે તે કામનાઓ, સ્ત્રી, દાનનું ફળ, વિદ્યા, માયા, ગુપ્ત અને પ્રગટ ધન, દેવત્વ, ઇન્દ્રત્વ, રસાયન રૂપ દેહની ક્રિયા, મેરૂ, યત્ન, યજ્ઞ, જલ, અગ્નિમાં પ્રવેશ, શ્રાદ્ધ અને શક્તિપૂર્વક દાન, ફળ, નિયમ, અને ઉપવાસ, વાપીકૂપ તડાગાદિ પૂર્ત, દેવ અને પિતૃનું પૂજન, અતિથિ અને કર્મ ઇત્યાદિથી યુક્ત યોગી પુરૂષ

ઽન્ધિ કરે છે તે યેાગી પુરૂષને વિઘ્ન પ્રવૃત્તિ થઇ જાય
યેાગી યત્નથી વિઘ્નની નિવૃત્તિ કરે. પ્રથમાં આ-
ા કરતેા થકેા યેાગી વિઘ્નેાથી છુટી જાય છે.
પદ્મપુરાણમાં કથન છે કે–
તૈરેવં વરાયૈર્ન ક્ષિપ્યતેઽસ્ય હિ માનસમ્ ।
વમવાપ્નોતિ પરંબ્રહ્માતિદુર્લભમ્ ॥ ”
ારે આ વિઘ્નેાથી જે યેાગીના મનમાં વિક્ષેપ ન
યેાગી અતિ દુર્લભ એવાં પરમપદને પામે છે.”
। યેાગસારકરમાં લખ્યું છે કે–
ાત્વિકીં ધૃતિમાલંબ્ય યોગી સત્ત્વેન સુસ્થિરઃ ।
ાં મનસા ધ્યાયન્નુપસર્ગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ”
ત્ત્વિકી ધીરતાને પ્રાપ્ત કરીને સત્ત્વગુણથી ભલા
ધીર અને મનથી નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતેા
ગી વિઘ્નેાથી અવશ્ય મુક્ત થાય છે. ”
ા પ્રકારે યેાગનેા ઉપાસક કે જે ઈન્દ્રાદિક પદની
રહિત છે તથા સિદ્ધિઆદિ વાસના વિનાનેા છે
મુક્ત થાય છે, વિઘ્નેા અનેક પ્રકારનાં છે પરંતુ
ભયથી આ સ્થળમાં કહેવામાં આવ્યાં નથી, પરંતુ
ળાં વિઘ્નેા શ્રીવિષ્ણુ અથવા તેા શ્રી શિવજીના
નથી નિવારણ કરવા યેાગ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

ત્રૈવ પ્રવિશતિ યાવન્મારુતો મધ્યમાર્ગે
ાર્દિદુર્ને ભવતિ દૃઢપ્રાણવાતપ્રબંધાત્ ।।
ાદ્ધ્યાને સહજસદૃશં જાયતેનૈવ તત્ત્વં
ઽજ્ઞાનં વદતિ તદિદં દંભ મિથ્યા પ્રલાપઃ ॥ ૧૧૪ ॥

ાવાર્થ—હવે અયેાગીઓને જ્ઞાનનું નિરાકરણ કરતા
ાવિધિઓનેજ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું વર્ણન
કે–જ્યાં સુધી સુષુમ્ણાના માર્ગમાં વહન કરતેા
ણુ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશીને સ્થિર થાતેા નથી અને જ્યાં

સુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયની તુલ્ય બનતું નથી ત્યાં સુધી દંભથી મિથ્યાપ્રલાપરૂપ જ્ઞાન છે. ॥ ૧૧૪ ॥

વિવેચન.

[illegible] પ્રાણવાયુનું [illegible] ન થાય તો તે પ્રાણવાયુને અસિદ્ધ [illegible] છે. શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં પણ કહ્યું છે કે—

" यावद्धि मार्गगो वायु र्निश्चलो नैव मध्यगः ।
असिद्धं तं विजानीयाद्वायुं कर्मवशानुगम् ॥ "

જ્યાં સુધી [illegible] વાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરીને નિશ્ચલ બનતો નથી ત્યાં સુધી કર્મવશના આધીન તે વાયુને અસિદ્ધ સમજવો.

[illegible] જે પ્રાણ તેનું દૃઢ બંધન [illegible] જ્યાંસુધી [illegible] સ્થિર [illegible] નથી [illegible] અસિદ્ધ કહ્યો જાય [illegible] છે કે પ્રાણ વાયુની [illegible] થાય છે [illegible] અને વાયુની [illegible] બને તો [illegible] અમૃતસિદ્ધિમાં કથન પણ [illegible]

यावद्वायुरसिद्धो[illegible] मनः ।
[illegible] ब्रह्मरन्ध्रकः ॥
असिद्धं तं विजानीया[illegible] ।
[illegible] ॥ "

[illegible] છે તે દેહમાં સ્થિત [illegible] દેહના આવી [illegible] મનુષ્યને અસિદ્ધ [illegible] અને [illegible] આશ્રય[illegible] તેને દૃઢ, અસિદ્ધ અને [illegible]

જ્યાંસુધી ચિત્તરૂપ તત્ત્વધ્યાનમાં ધ્યેય ચિહ્ન અન-
નથી અર્થાત્ સ્વાભાવિક ધ્યેયાકાર વૃત્તિઓના પ્રવાહથી
જ સહજ પ્રાણનાં બંધનથી થતું નથી અને વાયુની
રતાથી ચિત્તની સ્થિરતા અમૃત સિદ્ધિમાં કહી છે કે-

यदासौ स्थिरते वायु र्मध्यमा दध्यवोगतः
तदा बिंदुश्च चित्तं च स्थिरते वायुना सह

" જ્યારે વાયુ સુષુમ્ણાના યોગથી મધ્યમાં નાડીમાં
ય કરે છે ત્યારે બિંદુ અને ચિત્ત એ ઉભય વાયુની
થે મળીને મરી જાય છે અને એ ઉભયના અભાવમાં
સિદ્ધતા પણ શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવી છે કે-

" यावत्प्रसरपद्धतं चित्तं बाह्याभ्यंतरवस्तुषु ।
असिद्धं तद्विजानीया चित्तं कर्मगुणान्वितम् ॥ "

" જેટલું બાહ્ય અને અંતરની વસ્તુમાં ચિત્તની
ંદન નામ ચેષ્ટા થાય છે તેટલી કર્મના ગુણથી યુક્ત
ચિત્તની અસિદ્ધતા જાણવી અને ત્યાં સુધી આ જ્ઞાન
તમિથ્યા પ્રલાપ થાય છે અર્થાત્ ' હું જગતમાં પૂજ્ય
ંછ ' એ પ્રકારે દંભ પૂર્વક જ્ઞાનનાં કથનથી બુદ્ધિદ્વારા
મ્યા ભાષણજ થાય છે કારણ કે પ્રાણ, બિંદુ અને
ત એ ત્રણેના જયના અભાવથી જ્ઞાનનો અભાવ થાય
અને જ્ઞાનના અભાવથી જન્મમરણરૂપ સંસારની નિ-
ત્તિ નથી. આજ બાબતમાં શ્રીઅમૃત સિદ્ધિમાં કહેલું
છે—

" चलत्येव यदा वायु स्तदा बिंदुश्चल स्मृतः ।
बिंदु श्चलति यस्यांगे चित्तं तस्यैव चंचलम् ॥
चले बिंदौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वथा ।
जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वचः ॥ "

જ્યારે આ પ્રાણવાયુ ચલાયમાન થાય છે ત્યારે
ંદુ પણ ચલાયમાન થાય છે અને જેનાં અંગમાં બિંદુ
ચળ હોય છે તેનું ચિત્ત પણ ચંચળજ હોય છે અને

[illegible] જ્યારે [illegible] હોય છે
[illegible] છે આ વચન ખરે

[illegible]

[illegible] નાશુઃ ॥
[illegible] ન મુક્તિ મોક્ષઃ ॥

[illegible] વાયુનો
[illegible] અને વાયુનો
[illegible] અને આત્માની
[illegible] નથી
[illegible] મન, એ
[illegible] યોગી
[illegible] અનન્તસિદ્ધિઓ

[illegible]

" योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयो विधित्सया
ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कुत्रचित् "

" મનુષ્યોને કલ્યાણ કરવાની ઇચ્છાથી મેં (ભગવાને) જ્ઞાન, કર્મ, ને ભક્તિ એ ત્રણ પ્રકારના યોગને કહ્યા છે અને એ સિવાય મુક્તિવાસ્તે અન્ય કોઇ ઉપાય છેજ નહીં તેમ કોઇ શાસ્ત્રમાં કહેલ પણ નથી " ઇત્યાદિ ભગવાનનાં વાક્ય પ્રમાણે મોક્ષના ઉપાય ત્રણ છે તો પછી કેવળ યોગનેજ મોક્ષનો ઉપાય કેમ કહી શકાય ! આ શંકા વાસ્તવિક નથી કારણ કે—એઓનો યોગમાં અંતર્ભાવ થઇ જાય છે જેમકે—

" आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मंतव्यो निदिध्यासितव्यः "

આત્મા જોવાને, સાંભળવાને, માનવાને, અને નિદિધ્યાસન કરવાને યોગ્ય છે " આ શ્રુતિથી પરમ પુરૂષાર્થનું સાધન જે આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે તેના હેતુભૂત શ્રવણ, મનન, ને નિદિધ્યાસન કહેલાં છે તે ત્રણેમાં શ્રવણ તથા મનન નિયમના અંતર્ગત છે તેથી સ્વાધ્યાય (પઠન) માં અંતર્ગત થાય છે તથા મોક્ષ શાસ્ત્રનાં અધ્યયનને સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે અને એ અધ્યયન પણ તાત્પર્યાર્થના નિશ્ચય પર્યન્ત સમજવું કે જે તાત્પર્યાર્થના નિશ્ચયનું શ્રવણ મનથી થાય છે તેથી શ્રવણ મનન એ ઉભયનો સ્વાધ્યાયમાં અંતર્ભાવ છે. વળી નિયમોનાં વિવરણમાં શ્રીધરાચાર્યે કહેલું પણ છે કે—

" सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः "

" બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ વેદાંતનું શ્રવણ એજ સિદ્ધાંતશ્રવણ કહેલું છે " આથી સ્પષ્ટ રીતેજ શ્રવણનો નિયમમાં અંતર્ભાવ દર્શાવેલો છે. વળી

" अधीतवेदं सूत्रं वा पुराणं वा सेतिहासकम् ।
[illegible]

" જેણે વેદ ભણેલો છે, સૂત્ર કે પુરાણ, કે ઇતિહાસ ભણેલો છે, તેનાં અધ્યયનને અથવા ઉત્તમ અભ્યાસને જપ કહેવામાં આવે છે " આ યુક્તિથી નિરંતર અનુચિંતન છે લક્ષણ જેનું એવું જે ઉત્તમ અભ્યાસરૂપ મનન છે તેનો પણ નિયમમાં અંતર્ભાવ કહેલો છે, અને વિજાતીય પ્રતીતિના નિરોધપૂર્વક સજાતીય પ્રત્યયનાં પ્રવાહરૂપ જે નિદિધ્યાસન છે તેનો પૂર્વોક્ત ધ્યાનમાં અંતર્ભાવ છે, [illegible] પણ [illegible] પરિપાકરૂપ સમાધિથી આત્મ સાક્ષાત્કારના દ્વારા મોક્ષનો હેતુ છે. અને ઇશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી [illegible] અનુષ્ઠાનરૂપ જે કર્મયોગ છે તેનો નિયમ[illegible] [illegible] કહેલા ક્રિયાયોગમાં અંતર્ભાવ છે, [illegible] કહે છે કે—

" તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ "

[illegible], ઇશ્વરપ્રણિધાન એઓને ક્રિયા[illegible] [illegible] આ [illegible] શ્રીકૃષ્ણ[illegible] [illegible] —

" [illegible] ।
[illegible] ॥ "
" [illegible] ।
[illegible] ॥ "
[illegible]
[illegible] ॥

[illegible]

[illegible]

સ્તુતિ સ્મરણને પૂજાથી તથા મન વાણી કાયા કર્મ-
વડે કરીને જે ભલા પ્રકારે નિશ્ચલ ભક્તિ છે તેનેજ ઈશ્વ-
રનું પૂજન કહેવામાં આવે છે. ”

વળી ક્રિયાયોગ પરંપરાથી સમાધિથી આત્મસાક્ષા-
ત્કારદ્વારાજ મોક્ષનો હેતુ છે તેથી સમાધિની ભાવનાના
વાસ્તે ક્રિયાયોગનું વિધાન થાય છે. આ વાત ઉત્તર સૂ-
ત્રથી શ્રીપતંજલીએ સિદ્ધ કરી છે કે–જેનાથી અંતઃકરણ
ભગવાનના આકારે થાય તેને ભક્તિ કહે છે અર્થાત્ ભગ-
વદાકાર વૃત્તિ તેજ ભક્તિ છે, આ કારણથી વ્યુત્પત્તિથી
નવ પ્રકારની સાધન ભક્તિ કહેવામાં આવી છે કે—

'श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।
अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ॥'

શ્રી વિષ્ણુભગવાનનું શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદ-
સેવન, અર્ચન, વંદન, દાસતા, મિત્રતા અને આત્માનું
નિવેદન' એ નવ પ્રકારની ભક્તિ કહેવાય છે અને એ
ભક્તિનો ઈશ્વરના પ્રણિધાનરૂપમાં નિયમમાં અંતર્ભાવ છે
તથા એ ભક્તિની હેતુતા પણ સમાધિમાં પતંજલીએ આ
સૂત્રથી કહી છે કે–'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' ઈશ્વર વિષયક જે
ભક્તિવિશેષરૂપ પ્રણિધાન તેથી સમાધિનો લાભ (૨૩)
થાય છે અને અંતઃકરણનું ભગવદાકારતારૂપ જે ભજન
તેથી ભક્તિ કહેવાય છે. આ ભાવ વ્યુત્પત્તિથી તો ફલભૂત
ભક્તિ કહી છે અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહી છે
અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.
શ્રી નારાયણ તીર્થ પ્રેમભક્તિનું લક્ષણ કહે છે કે–

" प्रेमभक्तियोगस्तु ईश्वरचरणारविंदविषयकैकांतिक-
स्नेहप्रवाहोऽविच्छिन्नः "

શ્રી ઈશ્વરના ચરણારવિંદમાં જે એકાંતપણાથી નિરવ-
ચ્છિન્ન અત્યંત પ્રેમનો પ્રવાહ તેને પ્રેમભક્તિ કહેવામાં
આવે છે. મધુસૂદનસરસ્વતીએ તો ભક્તિનું આ લક્ષણ
કહ્યું છે કે—

" द्रवीभावपूर्विका मनसो भगवदाकारतारूपा सविकल्पकवृत्तिर्भक्तिः "

દ્રવીભૂત થઇને મનની જે ભગવદ્દાકારરૂપ સવિકલ્પ વૃત્તિ તેજ ભક્તિ કહેવાય છે અને એજ ભક્તિ આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષની હેતુરૂપા છે કારણ કે શ્રુતિ તથા સ્મૃતિઓમાં કથન છે કે—

" तस्यास्तु श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि " " भक्त्या मामभिजानाति '

શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ને ધ્યાન યોગદ્વારા આત્માને જાણ્. ભક્તિથીજ મને જાણી શકાય છે. વળી ભક્ત તો એમ પણ કહે છે કે સુખજ પુરૂષાર્થ છે વાસ્તે દુઃખથી અસંભિન્ન જે સર્વોત્તમ સુખરૂપ પ્રેમભક્તિ છે તેજ પુરૂષાર્થ છે અને આ ભક્તિનો સમાધિમાં અંતર્ભાવ છે.

આથી એમ સિદ્ધ થયું કે–અષ્ટાંગ યોગથી ભિન્ન પરમપુરૂષાર્થનું કોઈપણ ઈતર સાધન નથી.

ભાવાર્થ તો એજ છે કે–આમ તેમ ગમન કરતો પ્રાણવાયુ જ્યાં સુષુમ્ણાના માર્ગમાં પ્રવેશ પામતો નથી અને પ્રાણવાયુનાં દૃઢબંધનથી બિંદુની સ્થિરતા થતી નથી અને જ્યાંસુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયના સમાન બનતું નથી ત્યાંસુધી જ્ઞાન દંભને લઇને મિથ્યાપ્રલાપરૂપ થાય છે. ॥ ૧૧૪ ॥

॥ इतिश्री स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां वेदांतकवि हीरालालमाधवरायपुत्रकृत विवेचन सहितायां गुर्जरभाषाटीकायुतायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ॥

× × × × ×

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात्

॥ श्रीयोगसिद्धांतचंद्रिका. ॥

—चतुर्थीकला—

अनुष्टुप

આધિ વ્યાધિ ઉપાધિથી, પર જે પરમા સ્થિતિ,
સમાધિ નામ છે તેનું, સાધવાની શુભ રીતિ. ૧
આ સ્થળમાં બતાવું છું, સાધતાં સુખ પામશો,
હીરો ત્યાં એય પોતાનું, સ્વાર્થ મારે નહીં કશો.

પૂર્વ પ્રકરણમાં યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ એમ અષ્ટાંગ યોગનાં ચાર સાધનોનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું અને હવે આ ચતુર્થી કળામાં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ ચાર બાકીનાં અંગોનું સંક્ષિપ્ત વિવેચન કરીએ છીએ.

એ વાત તો આપ સૌને સુવિદિત હશે કે કર્મ, ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, વૈરાગ્ય, ઇત્યાદિ જે જે સાધનો છે તે મોક્ષ વાસ્તે છે. કેટલાંક પરોક્ષ છે તો કેટલાંક પ્રત્યક્ષ છે પરંતુ એ સર્વનું તાત્પર્ય એ નિષ્કામભાવપૂર્વક આ-શય સમજી અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો નિત્યવસ્તુની પ્રાપ્તિમાં અને અનિત્ય વસ્તુની નિવૃત્તિમાં છે. વિષયાંતર ભયથી હવે પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ બતાવીએ છીએ.

प्रत्याहार.

" इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥
याज्ञवल्क्य ॥

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तानुकार इवेंद्रियाणां प्रत्याहारः ॥
पतंजलि ॥

[illegible]

ઘેર થાળમાંનું ભોજન જમવા છતાં દુર્વાસા ઉપવાસીજ કહેવાય છે અને શ્રીકૃષ્ણ હમેશાં ગોપીઓના સંગે રાસક્રીડા કરવા છતાં બ્રહ્મચારીજ કહેવાય છે.

શીતોષ્ણાદિ વિરૂદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થો પ્રત્યે જેઓનું ચિત્ત સદા સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે તેઓ અનાયાસે પ્રાપ્ત થયેલા સ્પર્શ વિષયોનો ભોગ કરે છે છતાં સ્પર્શ વિષયોના દોષોથી સદા રહિતજ છે.

અસત્ય ભાષણ, અપશબ્દોનો ઉચ્ચાર, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર ભાષણ, અને પરનિંદા ઇત્યાદિ દોષોથી જેની વાણી સદા રહિત હોય છે તેવા સત્પુરૂષો સદાકાળ બોલતા છતાં મૌનીજ છે.

પરદ્રવ્ય હરવું, નિરપરાધીને તાડન, નિષ્પ્રયોજન ચાળા કરવા, તણખલાં તોડવાં કે નિષિદ્ધ પદાર્થનું ગ્રહણ કરવું ઇત્યાદિ દોષો જેના હાથને વિષે નથી તેઓ પોતાના હાથથી અનેક કાર્યો કરે છે છતાં પણ નિર્દોષ છે.

અન્યાયથી પરદ્રવ્ય હરવાને જવું, પરદારાનો સંગ કરવા જવું, કોઇનું કાર્ય બગાડવા જવું ને નિષ્પ્રયોજન કોઇને ચલાયમાન કરવા ઇત્યાદિ દોષો જેના ચરણોમાં હોતા નથી તેઓ પગવાળા છતાં પગથી થતા દોષોથી સદા રહિત છે.

પરદારાના સંગથી થતા દોષથી, સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મનાં આચરણથી, વિના ઋતુએ સ્ત્રીના સંગ દોષથી, દિવામૈથુનથી કે હસ્તક્રિયાના દોષથી જે સદા મુક્ત છે તે સ્ત્રી સહિત જગતમાં વ્યવહારમાં પ્રવર્તતો હોય છે છતાં સદા બ્રહ્મચારી છે.

વિષયોની અધીનતાજ પરમ અનર્થનું કારણ છે. જુઓ, હરણ, ભ્રમર, પતંગ, ગજ, ને મીન એ પાંચે અનુક્રમે શબ્દ, ગંધ, રૂપ, સ્પર્શ અને રસ વિષયની પાશમાં આવી જતાં ખુવાર થાય છે વાસ્તે સર્વ વિષયોપર જે વિજય થાય છે તેજ પ્રત્યાહારની અવધિ સમજવી.

...થી ધાતમાંનું ભોજન જમવા છતાં દુર્ગંધ ઉપજાવીજ દેવાય છે અને શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા ગોપીઓના સાથે સાથ-[illegible] હાથ છતાં બ્રહ્મચારીજ કહેવાય છે.

રીતિપ્રીતિ વિરુદ્ધ પરંપરાથી થયેલ પ્ર.મે જોયેલું [illegible] થઇ સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે તેઓ અ-[illegible] વાથી પ્રાપ્ત થયેલા સ્પર્શ વિષયોનો ભોગ કરે છે છતાં સ્પર્શ વિષયના દોષોથી સદા રહિતજ છે.

અસત્ય ભાષણ, અપશબ્દોનો ઉચ્ચાર, નિરપેક્ષપણ-[illegible] ણવું, કઠોર ભાષણ, અને પરનિંદા ઇત્યાદિ દોષોથી જેની વાણી સદા રહિત હોય છે તેવા મહાપુરુષ [illegible] બોલતા છતાં મૌનીજ છે.

પરદ્રવ્ય હરણ, નિરપરાધીને તાડન, નિરપેક્ષપણ [illegible] કરવું, [illegible] નિષિદ્ધ [illegible] ઇત્યાદિ દોષો જેના [illegible] થી અનેક [illegible] કરે છે છતાં પણ નિર્દોષ છે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

જેમ મધમાખીઓ મધુકરને વશ વર્તે છે તેમ જ્યારે સર્વ ઇન્દ્રિયો ચિત્તને વશ રહે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો છે એમ સમજવું. ઇન્દ્રિયોને વશ જેવું ચિત્ત છે તેને કદી પણ પ્રત્યાહાર અંગની પ્રાપ્તી થતીજ નથી. જે પુરૂષના હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો દૃઢ નિવાસ થાય છે તેનેજ પ્રત્યાહાર પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેવા પુરૂષની ઇન્દ્રિયો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી પ્રતિલોમપણે વર્તવા લાગે છે. વિષયાધીન, અગ્નિ-સ્વામી અને શ્રીગુરૂ ઇશ્વરમાં પ્રેમ વિનાના અપાત્ર અધિ-કારીને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતોજ નથી. જેનામાં વિશુદ્ધ પ્રે-મની વૃત્તિ નથી અને જે કેવળ શ્રદ્ધા રહિતજ રહે છે તેની સ્થિતિ નાવિક રહિત નૌકાના જેવી કઢંગીજ છે. તા-ત્પર્ય એ કે પ્રત્યાહારને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુ યોગીએ સદા નેમ વ્રત અને ગુરૂપદિષ્ટ નિયમોનું નિ-રંતર પરિપાલન કરવું જોઇએ. શબ્દાદિક વિષયોને વશ વર્તનારી ઇન્દ્રિયોને અભ્યાસથી એકાન્ત વાસથી અને આસન જપવડે સાધક પુરૂષે વશ કરવી જોઇએ, આ આ-ત્મા એક સત્સ્વરૂપ છે અને પંચવિષયો તથા મન છે તે તે આત્મરૂપ સુધન કર્યો. કે એવું ચિંતન કરતાં પણ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ સિદ્ધ થાય છે. નામરૂપાત્મક આ સકલ પ્રપંચ જે અનિત્ય છે તથા સંભળાય છે તે તમામ આત્મારૂપજ છે એમ નિરંતર ચિંતન કરવાથી પણ ઇન્દ્રિયો વશ થાય છે. ઉપરની પદ્ધતિ શ્રી શંકરાચાર્યના ઉચ્ચ મંતવ્યમાંથી પ્રાપ્ત થાય . આપણે જે જે પ્રિયાપ્રિય શ્રવણથી સાંભળીએ છીએ તે તમામ આત્મારૂપજ જણાવાથી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિયપર જય થાય અને ત્વચા પ્રમાણે વર્તવાથી સ્પર્શના અ-નુભવને, એવી રીતે રૂપના દર્શનના અનુભવને આત્મરૂપ જાણવાથી તે તે ઇન્દ્રિયો પર આપણે જય મેળવી શકીએ છીએ.

હઠયોગના પ્રત્યાહારની અવધિ પ્રાણના આરોહ અ-વરોહની પદ્ધતિ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય દર્શાવે છે કે હે ગાર્ગિ

કે મુનિ પુંગવ, અરજુન [illegible] અંગુઠ, [illegible] ઘુંટીઓ, બે
જંઘાઓના મધ્ય ભાગ, બે [illegible] ના મધ્ય ભાગના
મૂળ, બે ઊરૂના મધ્ય ભાગ, [illegible] મધ્ય દેશ, [illegible]
ફનાં મૂળ, ગુદામૂળ, દેહમધ્ય [illegible] સ્થાન કે [illegible],
લિંગમૂળ, નાભિ, હૃદય, કંઠકૂપ, [illegible]
નેત્રમંડળનો મધ્યભાગ, લલાટ [illegible]. આ [illegible]
શરીરમાં મર્મસ્થાનો કહેવાય છે [illegible]
પ્રાણવાયુને ભરીને પ્રત્યાહાર [illegible] સ્થા-
નથી બીજા સ્થાનમાં, [illegible]
ક્રમપૂર્વક પ્રાણનું ઉર્ધ્વ [illegible] કરે [illegible]
ઠેઠ ઠેઠ બધાં સ્થાનોમાં [illegible]
બ્રહ્મરંધ્રમાં યથાશક્તિ સ્થિર [illegible] અવરોહ કરે એ-
ટલે કે બ્રહ્મરંધ્રથી લલાટમાં [illegible] ભ્રૂના
મધ્ય ભાગમાં લાવે, ત્યાંથી [illegible], ત્યાંથી ના-
સિકા મૂળમાં, ત્યાંથી [illegible] કંઠ કૂપમાં
ત્યાંથી હૃદયદેશમાં, ત્યાંથી નાભિમાં, ત્યાંથી લિંગના મૂ-
ળમાં, ત્યાંથી અગ્નિ સ્થાનમાં, ત્યાંથી ગુદદ્વારમાં, ત્યાંથી
ઊરૂઓના મૂળભાગમાં, ત્યાંથી ઊરૂઓના મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી
જાનુઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી [illegible]ઓના મૂળમાં, ત્યાંથી
જંઘાઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી ગુલ્ફમાં ને ત્યાંથી પગના
અંગુઠામાં લાવે. આ પ્રકારે એક બીજા સ્થાનમાં પ્રાણવા-
યુનું આકર્ષણ કરીને [illegible]ની જેમ ધારણ કરનારો યોગી
સર્વ પાપોથી મોકળો થયો છતો સ્વેચ્છાથી શરીર તજ-
વાનાં સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરે છે. [illegible] પ્રત્યાહારમાં શીઘ્ર
સિદ્ધિ થવા વાસ્તે આ પ્રત્યાહાર ઇ. અગસ્ત્યે પણ વખા-
ણેલો છે માટે તેનું યોગાભ્યાસીએ અવશ્યમેવ અનુષ્ઠાન કરવું
હિતકર છે." પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ થવાથી દેવતાઓની પ્ર-
સન્નતા, મનની સ્વચ્છતા, તપોવૃદ્ધિ, દીનતાનો ક્ષય, શ-
રીરનું આરોગ્ય, અને સમાધિ પ્રવેશાર્થે ચિત્તની યોગ્ય
સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યાહાર ના[illegible]

[illegible] અંગ અહીં સમાપ્તિને પામે છે અને હવે છઠું અંગ જે ધારણા છે તેને વિષે કહીએ છીએ.

ધારણા ૬.

ધ્યેયના દેશમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં આવે છે તેને સત્પુરુષો ધારણા કહે છે આ ધારણા સિદ્ધ કરવાના ત્રણ દેશ છે જેવા કે આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક, શ્રીયોગકૌસ્તુભમા મહાશય નથુરામ શર્મા આ બાબત સારૂં સ્ફોટન કરે છે અને તે એ છે કે—

[illegible] પૃથ્વી, જળ, તેજસ, વાયુ; ને આ[illegible] તથા નાસિકાગ્ર, ભ્રૂમધ્ય, આધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણિપૂરચક્ર, અનાહતચક્ર, વિશુદ્ધચક્ર, આજ્ઞાચક્ર, બ્રહ્મચક્ર, (સહસ્રદળ), હૃત્પદ્મ, કંઠકૂપ, જિહ્વાને અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વામૂળ, [illegible] ઉપર દ્વાદશ આગળનો પ્રદેશ, [illegible] સ્વપ્ન ને નિદ્રાનું જ્ઞાન તથા [illegible] આદિ જે શરીરના દેશ છે, તે આધ્યાત્મિક દેશ કહેવાય છે મણિ, રત્ન, દીપક, [illegible] શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ [illegible] ઇશ્વરનુ સ્વરૂપ, ને શ્રીસદ્ગુ[illegible] આધિભૌતિક દેશ છે અને સૂર્ય, ચં[illegible] ને પ્રકાશક આધિદૈવિક દેશ [illegible] છે

[illegible] તત્ત્વનું સ્થાન છે, જાનુથી [illegible] સ્થાન છે, નાભિથી હૃદયપર્યંત [illegible] હૃદયથી ભ્રૂમધ્યપર્યંત વાયુતત્ત્વનુ [illegible] બ્રહ્મરંધ્રપર્યંત આકાશતત્ત્વનુ સ્થાન [illegible] દેવતા અને બીજસહિત [illegible] કહેવામાં આવતાં કહ્યો સા[illegible] છે

[illegible] વાયુનું ધારણ કરીને [illegible]

બીજસહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરનાર શ્રી-બ્રહ્માની પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સાધકના શરીરને વિષે રહેલા સર્વ રોગોનો નાશ અને પૃથ્વીતત્ત્વનો જય થાય છે. જળ સ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને 'વં'બીજ સહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સુંદર મૂર્તિવાળા શ્રીનારાયણની સાધક ધારણા કરે. આમ પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સર્વ પાપોનો વિનાશ અને જળતત્ત્વનો જય થાય છે. સાધક અગ્નિના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુને રોકીને "રં" બીજસહિત ત્રિલોચનને તરૂણાદિત્ય સમાન પ્રકાશમાન શ્રીમહારૂદ્રની ધારણા કરે, પાંચ ઘડી પર્યંત આ ધારણા કરવાથી અગ્નિતત્ત્વનો જય થાય છે. વાયુના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને યં બીજ સહીત સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન, શાંત, ને સર્વવ્યાપક અને સર્વના કારણ શ્રીઇશ્વરની સાધક ધારણા કરે. પાંચ ઘડી પર્યંત આવી રીતિની ધારણા કરવાથી વાયુતત્ત્વનો જય થાય છે. આકાશના સ્થાન વિષે સાધક "હં" બીજ સહીત વ્યોમાકાર શ્રીસદાશિવની ધારણા પ્રાણનો નિરોધ કરીને કરે. પાંચ ઘડીપર્યન્ત આમ ધારણા કરવાથી આકાશ તત્ત્વનો જય થાય છે. સાધકે પ્રથમ પૃથ્વીતત્ત્વમાં, પછી જળતત્ત્વમાં, પછી તેજસ તત્ત્વમાં, પછી વાયુતત્ત્વમાં, ને પછી આકાશતત્ત્વમાં ધારણા કરવી. પુર્વોક્ત પ્રકારે ધારણા સંબધી વિશાળ વિવેચન સાધક પુરૂષે શ્રીનાથશર્માના યોગકૌસ્તુભ નામક ગ્રંથમાંથી જોઇ લેવું. ગ્રંથ વિસ્તારથી આ સ્થળમાં ટુંકુંજ લખ્યું છે.

ધ્યાન ૭

તેલનીધારાની સમાન ધારણાના પ્રદેશમાં ચિત્તવૃત્તિનો જે અખંડિત પ્રવાહ વહે છે તેને ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીયોગશાસ્ત્રકાર પતંજલિ કહે છે કે—તત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ ધારણાના દેશવિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું જે એકતાનપણું તે ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાતા અને ધ્યેયના જ્ઞાનપૂર્વક ઉક્ત પ્રકારનાં ધ્યાનથી પૂર્વોક્ત ... માં વૃત્તિની જ્યારે અખંડપણે સ્થિતિ થાય ત્યારે ...ની પ્રાપ્તિ થઇ

એમ સમજવું. ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહેલા છે. આધિભૌતક ધ્યાન, આધિદૈવિક ધ્યાન, આધ્યાત્મિક ધ્યાન અને તુરીયા ધ્યાન. શાલિગ્રામાદિવિષયક ધ્યાન છે તે આધિભૌતિક ધ્યાન કહેવાય છે, સૂર્યાદિક વિષયક ધ્યાન છે તે આધિદૈવિક ધ્યાન કહેવાય છે, ચક્રચિંતનાદિકવિષયક જે ધ્યાન છે તે આધ્યાત્મિક ધ્યાન કહેવાય છે, અને તુરીય ધ્યાન તે રૂપાતીત નાદાનુસંધાનરૂપ કહેવાય છે. વળી સગુણ અને નિર્ગુણ ભેદે કરી ધ્યાનના બે પ્રકાર ગણાય છે. તેમાં વિષ્ણુધ્યાન, અગ્નિધ્યાન, સૂર્યધ્યાન, ભ્રૂધ્યાન, અને પુરૂષધ્યાન ભેદોએ કરી સગુણ ધ્યાનના પાંચ પ્રકાર છે. આ પાંચપ્રકારનાં સ્વરૂપો ' શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં યથાવત્ દર્શાવ્યાં છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે તે સંહિતા દ્વારાએ જાણી લેવાં. નિર્ગુણ ધ્યાનનું સ્વરૂપ પણ તેજ સંહિતામાં દર્શાવેલું છે વાસ્તે ત્યાં જોઇ લેવું.

નિર્ગુણધ્યાન એક પ્રકારનું છે તે વિષે યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં કથન છે કે-" એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશ સમાન વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચળ, નિત્ય, આદિ મધ્ય ને અંત રહિત. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, અનાકાશ, અસવર્ણ, અરૂપ, અરસ, અગંધ, અપ્રમેય, અનામય, આનંદસ્વરૂપ, અજર ત્રિકાળાબાધ્ય, સત્ અસત્ સ્વરૂપ, સર્વ વિશ્વનું કારણ, સર્વાધિષ્ઠાન, વિશ્વરૂપ, અમૂર્ત, અજન્મ અવિકારી, અજ્ઞાની જનોને અદૃશ્ય, જ્ઞાનીઓને દૃશ્ય, સર્વની અંતર તથા બહાર સ્થિત, સર્વતોમુખ, સર્વદ્રષ્ટા, સર્વતરફ પગયુક્ત, સર્વભણી ત્વચાયુકત, અને સર્વપ્રતિ કરયુક્ત એવું જે અનંત બ્રહ્મ " તે બ્રહ્મ હું છુ " આવા પ્રકારનું જે જ્ઞાન પ્રકટે છે, તે નિર્ગુણ બ્રહ્મધ્યાન છે એમ બ્રહ્મવેત્તાઓ કહે છે. (જાણે છે). "

પાદસ્થ ધ્યાન, પિંડસ્થ ધ્યાન, રૂપસ્થધ્ય ને રૂપાતીત ધ્યાન એમ ધ્યાનના બીજા ચાર પ્રકાર પણ શ્રીસ- દ્ગુરૂનાં કે શ્રીઇશ્વરની મૂર્તિનાં પાદારવિ- અ- વલોકન કરી તેનું હૃદયમાં ધ્યાન ધરવું

છે. આધારાદિ ચક્રોમાં તત્ર તત્ર સ્થિત અધિષ્ઠાતા દેવતાનું કે શ્રી સદ્ગુરુનું ધ્યાન કરવું તેને બુદ્ધિમાનો પિંડસ્થ ધ્યાન કહે છે. નેત્રનાસિકે નેત્રદેવતા સૂર્યનું ચંદ્રનું ધ્યાન કરી અંતે હૃદયમાં વિરાટ્સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય છે. સર્વે પદાર્થોથી પર અને સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ જે પરમાત્મા—બ્રહ્મ છે તેનાં સ્વરૂપમાં વૃત્તિને તદાકારતાવાળી અર્થાત્ એકતાનતા કરવી તેને રૂપાતીત ધ્યાન કહે છે. સંસારના સઘળા માયિક પદાર્થોની તૃષ્ણા નહીં રાખવારૂપ શુદ્ધ ભાવના રાખી, સ્વકર્તવ્ય સમજી, શ્રી ગુરુજીએ પ્રબોધેલા માર્ગોમાં જો એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાકરૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થાય છે, અન્યથા સમર્થ થતું નથી.

હઠયોગના ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડીથી ઉપરાંત પ્રાણનો બ્રહ્મરંધ્રમાં અથવા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં લય રહે તેટલોજ છે અને રાજયોગનાં ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડી ઉપરાંત ધ્યેયાકાર વૃત્તિ રહે તેટલોજ છે. એક રાત્રિદિવસસુધી (૬૦ ઘડી પર્યન્ત) લય રહે તે હઠયોગનાં ધ્યાનની પરિપાક અવસ્થા સમાય છે. શ્રીછાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં 'ધ્યાયતીવ પૃથિવી' એ આદિથી ધ્યાનમુપાસસ્વ એ અંતસુધી ધ્યાનનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે. ધ્યાનવડે પરમાત્માનો [illegible] થાય છે એ વાત 'શ્રીમુંડકોપનીષદ'માં તથા ધ્યાનબિંદૂપનિષદ'માં છે. આચાર્ય ભગવાન શ્રી શંકરાચાર્યે પણ પોતાના શ્રીવિવેકચૂડામણિ પ્રકરણમાં '[illegible]' ઇત્યાદિથી તથા ક્રિયાન્તરાં શક્તિ ઇત્યાદિથી ધ્યાન [illegible]ત્મ્ય સ્પષ્ટ પ્રકારે દર્શાવ્યું છે. તે તે ગ્રંથ [illegible] સાધક પુરુષે ઇચ્છા થાય તો જોઈ લેવા [illegible]

સમાધિ ૮

સમાધિ એ યોગવિદ્યાનું [illegible] કે અને તે આત્મદર્શનનો સીમાડો છે એમ કહેવે [illegible] ઉપર કહેલા ધ્યાનયોગથી જ્યારે મન [illegible] પ્રાપ્ત થયેલું મન જ્યારે પોતાનું [illegible]

પરિત્યાગ કરીને સંકલ્પ વિકલ્પોથી રહિત થઇને કેવળ ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય છે, ત્યારે તેને યોગિ પુરૂષો સમાધિ કહે છે

" तदेवार्थमात्रनिर्भासंस्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ "

તે ધ્યાનજ જ્યારે ધ્યેયમાત્રને પ્રકાશ કરનારૂં અને પોતાના સ્વરૂપથી શૂન્ય જેવું થાય છે ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે એમ શ્રી યોગસૂત્રમાં કહ્યું છે.

" यत्कञ्चात्मपरमन्येत समाधिः परिकीर्तितः "

જે ધ્યેય સ્વરૂપને પામીને મન જ્યારે પોતાનું અ-પમાન કરે કે અર્થાત્ પોતાના સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. " એમ શ્રીઅમૃતાબિન્દૂપનિષદ્ માં પણ કહ્યું છે આ પ્રમાણે શ્રીહઠયોગદીપિકા તથા શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ તથા પ્રકારનાં સમાધિનાં લક્ષણ કહેલાં છે જળમાં પડેલું લવણ જેમ જળયોગથી સમત્વ ને પામે છે તેમ આત્મા અને મનનું એકપણું તે સમાધિ કહેવાય છે સમાધિના ઘણા પર્યાયવાચક શબ્દો કહેલા છે જેમકે—રાજયોગ, ઉન્મની, મનોન્મની, ચિરસ્થાયિ ભાવ, પ્રાણવ્યાપારાભાવ, ચિત્ત-પ્રલય, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમન-સ્કભાવ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્ત, સહજા-વસ્થા, ને તુર્યાવસ્થા. ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ જો ક્રમથી એકજ વિષયમાં કરવામાં આવે તો તે પ્રકારની ક્રિયાને સત્પુરૂષો સંયમ કહે છે त्रयमेकत्र संयम ઇત્યાદિ વચ-નોથી શ્રીપતંજલિ મુનિએ પણ સંયમનું આવુંજ લક્ષ-ણ દર્શાવ્યું છે. યોગના બે પ્રકારનાં સાધનો હોય છે. એક અંતરંગ સાધનો અને બીજાં બહિરંગ સાધનો. તેમાં ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગ સાધનો છે ને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ને પ્રત્યા-હાર એ પાંચ યોગના બહિરંગ સાધન છે. સમીપનાં સાધનને અંતરંગ સાધન અને દૂરનાં સાધનને બહિરંગ સાધન કહેવામાં આવે છે. આવા પ્રકારનો સંયમરૂપ યોગ

ચિરકાળના યત્નથી સાધ્ય થાય છે. શ્રીયોગશિખાઉપનિષદમાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે.—

" जन्मान्तरसहस्रेषु यदा नाशमाति किल्बिषम् ।
तदा पश्यति योगेन संसारच्छेदनं परम् ॥ "

અનેક જન્માંતરોમાં અભ્યાસ કરવાથી અન્તઃકરણમાં કોઇપણ પાપનો સંસ્કાર અવશેષ રહેતો નથી ત્યારે યોગી પુરૂષ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણરૂપ સંસારનો છેદ કરનારો આત્મતત્ત્વનો નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા સાક્ષાત્કાર કરે છે " આવા પ્રકારનો સંયમ આત્મા શિવાય અન્ય પદાર્થો પ્રતિ કરવામાં આવે તો સિદ્ધિઓનો પ્રાદુર્ભાવ થવા લાગે છે. આ સિદ્ધિઓ કયા પ્રકારે એક પછી એક પ્રાપ્ત થાય છે ઇત્યાદિ બાબત શ્રીપાતંજલયોગદર્શનની ગુજરાતિ ટીકા છે તેમાં જોઇ લેવા મહારાજ શ્રીનથુરામ શર્મા કહે છે. વિશેષે કરીને આ હઠયોગ દીપિકામાં તેમના કરેલા શ્રીયોગકૌસ્તુભ નામક પુસ્તકનો આશય આવતો હોવાથી વારંવાર તે ગ્રંથનું અવલોકન કરવા લખવામાં આવ્યું છે. પાતંજલ યોગદર્શનના વિભૂતિપાદમાં સૂત્ર ૧૬ થી ૩૫ સુધીની તથા ૩૭ થી ૪૮ સુધીની ગુજર્જર ટીકા ઉત્તમ મહાશયકૃત છે તે આ વિષયમાં જોઇ લેવા જરૂરની છે, જ્યારે સયમની પરિપક્વાવસ્થા થાય છે ત્યારે સંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો ઉદય થવા લાગે છે. ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપનું જે વિષે સ્વચ્છ ભાન થાય છે તે સ્થીતિને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંજ્ઞાથી કહેલી છે. આ સમાધિના ચાર પ્રકાર છે. વિતર્કાનુગત, વિચારાનુગત, આનંદાનુગત, અને અસ્મિતાનુગત. તેમાં વિતર્કાનુગતના પાછા બે ભેદ કહ્યા છે. એક સવિતર્ક ને બીજો નિર્વિતર્ક. સ્થૂલ પદાર્થના આલંબન સહીત પ્રવૃત્તિ થતી ને જેમાં શબ્દ તથા જ્ઞાનથી અભેદરૂપે વિકલ્પિત અર્થ સેત થાય છે તેને સવિતર્ક કહે છે અને શબ્દ સંકેતના જ્ઞાનથી નિપજતી સ્મૃતિની અપ્રતીતિ થતાં

જે સ્વરૂપથી રહિત થયેલા જેવી થઇ આલંબન કરેલા અર્થમાત્રનેાજ ભાસ કરાવે છે તે નિર્વિતર્ક કહેવાય છે. વિચારાનુગત સમાધિના બે પ્રકાર છે. એક સવિચારાનુગત ને બીજી નિર્વિચારાનુગત. સૂક્ષ્મ આલંબનમાં જે કાળે પૂર્વાપરનાં અનુસંધાનપૂર્વક દેશકાળને ધર્મના વિભાગની પ્રતીતિ થતા છતાં જે સમાધિ થાય છે તે સવિચારા છે અને એના એજ આલંબનમાં પૂર્વાપરના અનુસંધાનના અભાવપૂર્વક દેશ, કાળ, ને ધર્માદિકના વિભાગની અપ્રતીતિ થઇ જે સમાધિ થાય છે તે નિર્વિચારા છે. આ ચાર પ્રકારના સમાધિ ગ્રાહ્યવિષયક સમજવા. રજોગુણ તથા તમોગુણના લેશથી અનુવિદ્ધ થયેલ સત્વગુણના કાર્યરૂપ આલંબનમાં સમાધિ થતાં યેાગીને જે આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે આનંદાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યેાગી તે આનંદમાંજ પેાતાની કૃતાર્થતા છે એમ સમજીને તે આનંદથી પર પ્રધાન તથા પુરૂષને અનુભવતેા નથી તેની યેાગશાસ્ત્રમાં વિદેહસંજ્ઞા થાય છે, આ ગ્રહણ વિષયક સમાધિ કહેવાય છે, જ્યારે રજસ તમોગુણના લેશથી અનનુવિદ્ધ અન્તઃકરણના શુદ્ધ સત્વરૂપ આલંબનમાં સમાધિ થાય છે, ત્યારે ગ્રહણ સ્વરૂપ અન્તઃકરણનાં સત્વને ગૌણભાવ હેાવાથી ચિતિશક્તિની પ્રધાનતા થાય છે. આવી રીતે સત્તા માત્ર અવશેષ ચિત્તમાં જે સમાધિ થાય તે અસ્મિતાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યેાગી આ અસ્મિતામાત્રનેજ કૃતાર્થપણું સમજીને તેનાથી પર પુરૂષને જોતેા નથી તે યેાગી પુરૂષની પ્રકૃતિલય સંજ્ઞા થાય છે. પુરૂષ વિષયક સમાધિને ગ્રહિતૃવિષયક કહે છે, ને તે સમાધિ કરનાર યેાગીની વિમુક્તસંજ્ઞા થાય છે. આ સંપ્રજ્ઞાત યેાગની પરંપરા વડે કરીને યેાગીને સંપૂર્ણ તત્વેાના વિવેકનેા સાક્ષાત્કાર થાય છે અને એથી સર્વ જ્ઞાતૃત્વ અધિષ્ઠાતૃત્વ ઇત્યાદિ સિદ્ધિઓ આવી પ્રાપ્ત થાય છે. એ આ સિદ્ધિઓમાં યેાગી લલચાઇ જાય છે તે

વ્યુત્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો સિદ્ધિઓમાં
પૃહ થઇ તે યોગી લલચાતો નથી તો વ્યુત્થાન ન
થી સંપ્રજ્ઞાત યોગની પરાકાષ્ઠારૂપ ધર્મમેઘ સમા-
ની પ્રાપ્તિ થવાથી ક્લેશ કર્માદિનું સમ્યક્ પ્રકારે ઉન્મૂલન
જાય છે. ત્યાર પછી પર વૈરાગ્યના લાભથી સાધકને
સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સમાધિમાં
વૃત્તિરૂપ જીવનથી રહિત થાય છે ને અતિ સૂક્ષ્મરૂપે
છે. " વિરામપ્રત્યયાભ્યાસપૂર્વઃ સંસ્કારશેષોઽન્યઃ "
વૃત્તિઓના અભાવનું કારણ જે પર વૈરાગ્ય છે તેના અ-
ભ્યાસથી ચિત્તની જે સંસ્કાર શેષ અવસ્થા તે અન્ય એ-
ટલે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. એમ શ્રીપતંજલી મુનિએ
ગ સૂત્રમાં કહેલું છે. શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની કઠોપનિષ-
માં પણ કથન છે કેઃ—

" યચ્છેદ્વાઙ્મનસી પ્રાજ્ઞસ્તદ્યચ્છેજ્જ્ઞાન આત્મનિ ।
જ્ઞાનમાત્મનિ મહતિ નિયચ્છેત્તદ્યચ્છેચ્છાંત આત્મનિ॥"

" બુદ્ધિમાન સાધક વાણીનો પ્રત્યાહારની રીતિથી
મનમાં વિલય કરે, અર્થાત્ ભાષણ તથા જપાદિકનો પરિ-
ત્યાગ કરીને કેવળ મનના વ્યાપારથી મૂક પુરૂષની પેઠે
સ્થિત થાય. પછી મનનો વિશેષાહંકારમાં (હું અમુક,
અમુકનો પુત્ર છું, ઇત્યાદિ વ્યષ્ટિ અહંકારમાં) વિલય
કરે, અર્થાત્ મનના સંકલ્પ રૂપ વ્યાપારનો પરિત્યાગ ક-
રીને કેવળ અહંભાવથી સ્થિત થાય. પુનઃ અહંસ્વરૂપ
વિશેષાહંકારનો સામાન્યાહંકારમાં (તંદ્રાવાનની પેઠે શ-
રીરનાં અભિમાન વિનાના અહંકારમાં) વિલય કરે, અને
ત સામાન્યાહંકારને શાન્તાત્મામાં (નિરૂપાધિક આત્મામાં)
વિલય કરીને સ્થિત થાય.

અધ્યાત્મવિદ્યા, સત્સંગ, વાસનાનો પરિત્યાગ ને
પ્રાણની ગતિનો નિરોધ એમ ચાર પ્રકારે આ ચિત્તનો જય
કરી શકાય છે. અધ્યાત્મ વિદ્યાથી દૃશ્ય પદાર્થનું મિથ્યા-
પણું ને દ્રષ્ટાનું સ્વપ્રકાશપણું સમજી શકાય છે, અને
એમ અનુભવ થવાથી મન દૃશ્યોમાં પ્રયોજનના અ-
ભાવને લઇને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પેસવું અશ-

ચર પણું સમજીને બળતણ વિનાના અગ્નિની પેઠે પોતાની મેળે શાન્ત થઇ જાય છે. બોધ કરવા છતાં પણ જે બુદ્ધિનાં મંદપણાને લીધે તત્વને બરાબર જાણી શકતો નથી અને જે જાણી શકે છે, પણ ભૂલી જાય છે તે ઉભય પ્રકારના મુમુક્ષુને તત્ત્વવિદ્ પુરૂષનો સમાગમ એ ઉપાયરૂપ છે કારણ કે તે બંનેને સત્પુરૂષો ફરી ફરી બોધ કરે છે અને સ્મરણ કરાવે છે. જેઓ વિદ્યામદાદિ દુર્વાસનાવડે પીડા પામતા છતાં સત્પુરૂષોનું અનુવર્ત્તન કરવાને ઉત્સાહ ધરતા નથી, તેઓને વિવેકવડે વાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો એ ચિત્તના જયમાં ઉપાય છે. વાસનાનાં અતિ પ્રબળપણાંને લીધે તેનો ત્યાગ થવાનું ઘણું અશક્ય જણાય તો પછી પ્રાણની ગતિનો નિરોધ કરવો એ પણ ઉપાય છે.

ચિત્તના નિરોધમાં લય, વિક્ષેપ, કષાય, ને રસાસ્વાદ એ ચાર વિઘ્નો કહેવાય છે. ધારણા વિગેરેના અભ્યાસમાં ચિત્તની સુષુપ્તિના સમાન જે સ્થીતિ તેને લય કહે છે, અને આ લયના હેતુઓ ઉજાગરો, અજીર્ણ, અત્યાહાર, ને શ્રમ છે, ઉક્ત હેતુઓને દૂર કરીને ચિત્ત સાવધાન કરવાથી અથવા તો પ્રાણાયામ કરવાથી તે લય દોષ નિવૃત્ત થાય છે. સંસારના માયિક પદાર્થોની વાસનાવડે જ્યારે ચિત્ત વિક્ષેપ પામે ત્યારે વિવેકી જનમાં પ્રસિદ્ધ ભોગ્ય વસ્તુમાં રહેલા સર્વ દોષો તથા દુઃખોના અનુસ્મરણ વડે અને શાસ્ત્ર પ્રસિદ્ધ જન્માદિ રહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મના અનુસ્મરણપૂર્વક ભોગ્ય વસ્તુના અદર્શનવડે ચિત્તને વિક્ષેપથી શાન્ત કરે. તીવ્ર રાગદ્વેષાદિની વાસનાને કષાય કહે છે. કષાયથી ઘેરાયલું ચિત્ત કયારેક સમાહિતની પેઠે લય વિક્ષેપથી રહિત દુઃખમાં એકાગ્ર થઇને રહે છે. આવાં ચિત્તની વિવેકવડે પરીક્ષા કરી તે દોષ દૂર કરવા પ્રાણાયામ અથવા શ્રીગુરૂએ ઉપદેશેલા ઉપાયો કરવા. ' સમાધિમાં મેં મહાન્ સુખનો અનુભવ કર્યો " એવી રીતે વ્યુત્થાન કાળમાં સ્મરણ કરવું અથવા તે સંબંધી અન્યની આગળ કથા કરવી તેનું નામ રસાસ્વાદ છે. આ રસાસ્વાદ પણ અસંપ્રજ્ઞાત યોગનો વિરોધી છે વાસ્તે તે

તજવા યેાગ્ય છે. ઉક્ત ચાર પ્રકાર લયાદિ દોષનેા યુક્તિ-પૂર્વક પરિત્યાગ કરીને ચિત્ત જ્યારે બ્રહ્મસ્વરૂપમાં વિરામે પામે ત્યારે તેને ચલાયમાન કરે નહીં. આવી સ્થીતિ થતાં તે યેાગીની નિઃશેષ વાસનાઓ નાશ પામે છે તથા તેનું ચિત્ત બ્રહ્માનંદથી ભરપૂર થાય છે, " अन्तः शून्यो " ઇત્યાદિથી આ બાબત આગળ:પ્રવચન કરવામાં આવેલું પણ છે જેથી ત્યાં જોઈ લેવું. સ્વપ્રકાશ સચ્ચિદાનંદેકરસ બ્રહ્મમાં નિમગ્ન યેાગી સર્વત્ર બ્રહ્મદૃષ્ટિવડે કરીને અંદર ને બહાર પૂર્ણ છે. આવી રીતની જે મનની સ્થીતિ છે તેજ પરમપદ છે, અને મનને તેવી સ્થીતિવાળું કરવું તેનું નામજ કર્તવ્ય છે. વિશેષમાં વળી " વિષય સંસર્ગ રહિત હૃદયમાં નિરેાધેલું મન જ્યારે ઉન્મની અવસ્થાને પામે છે ત્યારે તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે. જ્યાંસુધી તે મનનેા ક્ષય થાય ત્યાંસુધી તે મનનેા હૃદયદેશમાં નિરેાધ કરવેા. મનનેા નિરેાધ એજ જ્ઞાન તથા ધ્યાન છે. " ઉપર પ્રમાણે શ્રુતિ ભગવતી પણ કહે છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સ્થીતિ પામેલા યેાગી પુરૂષને પરમાનંદનેા અનુભવ થાય છે અને એમ જો ન માનીએ તેા સમાધિથી વ્યુત્થિત થયેલા યેાગીને તે આનંદની સ્મૃતિ ન થવી જોઇએ કારણ કે સ્મૃતિ અનુભવેલ વસ્તુની થાય છે જેથી અનુમાનવડે જાણી શકાય છે કે તે કાળે યેાગીને પરમાનંદનેા અનુભવ થાય છે. આવા પ્રકારના યેાગીની સમસ્ત અવિદ્યારૂપ ગ્રંથિઓનું ભેદન થાય છે, સકળ પ્રકારનાં શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કારનેા વિનાશ થાય છે અને અન્તઃકરણ અત્યન્ત સ્વચ્છ થવાથી વિના યત્ને આત્મસ્વરૂપનું અંદર બહાર સ્ફુરણ થાય છે. આવા પ્રકારનું કથન શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં જગદ્ગુરૂ શંકરાચાર્યે પણ કરેલું છે. હઠયેાગીના કાલવંચનનેા તથા વિદેહમુક્તિનેા પ્રકાર શ્રીખેચરીપટલમાં यदि આદિથી मागतम સુધી તથા यदा આદિથી शिरायते સુધી વિસ્તારપૂર્વક કહેલેા છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે ઇચ્છા થાય તેા ત્યાં જોઇ લેવું.

આ પ્રમાણે જેને સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરનાં અભિમાનનો નિરાસ કરેલો છે અને જેની બ્રહ્મભાવથી સ્થીતિ થયેલી છે તેના યોગી પુરૂષની વ્યુત્થાનનો અભાવ હોવાથી જેમ તંતુના તુટવાથી સર્વ પારાઓ નિરાધાર થઇને વિખરી જાય છે તેમ વાસના રૂપ તંતુના તુટવાથી નિરાધાર થયેલી પુર્યષ્ટકા-સૂક્ષ્મ દેહની સામગ્રીઓ બ્રહ્મપ્રમાંજ વિખરી જાય છે અર્થાત્ સ્થલ સૂક્ષ્મ શરીરની અન્તઃકરણ આદિક સામગ્રી પોતપોતાના કારણમાં એકીભાવને પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે પ્રારબ્ધનો ક્ષય થાય છે ત્યારે રાજયોગીની ઇન્દ્રિયો મનમા, મન પ્રાણમાં, અને પ્રાણ હૃદયાકાશમાં સ્થિત આત્મામાં લીન થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કાર થયેલો છે એવા રાજયોગીના પ્રાણો લોકાન્તરમાં ગમન કરતા નથી. આ વાર્તા "न तस्य प्राणाः उत्क्रामन्ति તેના પ્રાણો ઉત્ક્રમણ કરતા નથી ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં સ્પષ્ટ રીતે કરેલી છે. બ્રહ્મલોકાદિના ભોગની કામના છે જેને તેવા અપક્વ યોગીની સુષુમ્ણાદ્વારા અર્ચિમાર્ગે-દેવયાન માર્ગે-ઉત્તરાયણ માર્ગે બ્રહ્મલોકમાં ગતિ થાય છે ત્યાં વાસનાના અનુસારે સુખોનો અનુભવ કરી અન્તે બ્રહ્માની સાથે તે યોગી વિદેહ કૈવલ્ય પામે છે.

" સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરીને મોક્ષધર્મનો સુપ્રકારે આશ્રય કરે કારણકે સર્વ ધર્મો રોગવાળા તથા પુનરાવૃત્તિ કરનારા છે. યાગ, આચાર, દમ, અહિંસા, દાન અને સ્વાધ્યાય કર્મ એ સર્વ ધર્મોમાં યોગવડે જે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર કરવો તે પરમ ધર્મ છે. આ પ્રકારે યાજ્ઞવલ્ક્ય યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવે છે.

શ્રીમાર્કંડેય પુરાણમાં યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે—" આ પ્રકારનો સમાનવૃત્તિવાળો યોગી જે સ્થાનમાં નિવાસ કરતો એક પળ પણ ઉભો રહે તે સ્થાનથી ચારે દિશામાં યોજન પર્યન્તનો દેશ પવિત્ર કહેવાય છે. ચાર સાગર પર્યન્તની પૃથ્વીનું જે દાન કરે છે, અને તત્ત્વજ્ઞ યોગીને જે ભિક્ષા આપે છે, તે સમાન છે અથવા એવી ભિક્ષાનું દાન પૃથ્વીનાં દાનથી પણ અધિક છે, "

શ્રીબ્રહ્મવૈવર્તપુરાણમાં પણ યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે—"જેના ઘરમાં યોગી પુરૂષનો જન્મ થાય છે, તેનાં માતાપિતા પણ કૃતાર્થ થાય છે અને જે કુળમાં તે ઉપજે છે તે કુળ પણ પવિત્ર થાય છે તથા જે દેશમાં તે જન્મે છે તે દેશ પણ ધન્યવાદ યોગ્ય થાય છે. યોગીપ્રતિ શ્રદ્ધાળુ ભક્ત લોક જે જે વસ્તુ સમર્પણ કરે છે, તે તે વસ્તુ અક્ષય ફળ દેનારી થાય છે."

શ્રીદક્ષસંહિતામાં પણ યોગની શ્રેષ્ઠતા પ્રતિપાદન કરી છે કે—"યોગાભ્યાસ કરીને પરિશ્રમ પામેલા યોગીને જે પુરૂષ જમાડે છે તેણે સચરાચર સમગ્ર ત્રણ લોકને ભોજન કરાવ્યું છે એમ સમજવું."

શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ શ્રીમહાદેવજીએ વામદેવ પ્રતિ યોગીની ઉચ્ચતા દર્શાવી છે કે-

"હે વામદેવ! શ્રદ્ધાપૂર્વક તે યોગીનાં દર્શન અને પૂજન કરનારા અજ્ઞાની પણ અન્તઃકરણની શુદ્ધિદ્વારા એકવીશ કુળ સહિત મોક્ષપદને પામે છે, તો જે પુરૂષ અખંડ યોગાભ્યાસમાંજ તત્પર રહે છે તેની તો શું વાર્તા કરવી ? જે પુરૂષ રાજયોગને તથા હઠયોગને યથાર્થ જાણે છે તે ત્યારે ને મારે વંદન કરવા યોગ્ય છે, તો બીજાઓને વંદન કરવા યોગ્ય હોય તેમાં શું કહેવું ?"

"હઠસ મૂહરથી, શતધનમાંદથી, ને હઠસ બ્રહ્મચારીથી યોગાભ્યાસી શ્રેષ્ઠ છે."

શ્રીભગવાન ગીતામાં પણ કહે છે કેઃ—

"વેદોમાં, યજ્ઞોમાં, તપોમાં, અને દાનોમાં, જે પુણ્યનું ફળ કહેલું આવેલું છે તે સર્વને જાણીને યોગી તેનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને આદ્ય એવાં ઉત્કૃષ્ટ સ્થાનને પામે છે. તપસ્વીઓથી યોગી અધિક છે. જ્ઞાનીઓથી યોગી શ્રેષ્ઠ મનેલો છે અને કર્મીઓથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે માટે હે અર્જુન! તું યોગી થા.

એક સ્થળમાં પણ કહ્યું છે કે—